

живота становило у дівчат 16,8%, у хлопців 17,6%; силова витривалість косих м'язів живота покращилася на 2,1% і 4,2% та становила 1,44 хв. і 1,22 хв. у хлопців та дівчат відповідно; силова витривалість м'язів спини покращилася на 1,3% і 5,4% та становила 1,44 хв. і 1,22 хв. у хлопців та дівчат відповідно, гнучкість покращилася на 23,3% і 14,4% і становила 9,25 см і 10,3 см у хлопців та дівчат відповідно.

#### *Література:*

1. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. - Киев : Олимпийская литература, 2003. - С. 42
2. Корнієнко І. Здоровий хребет - запорука здоров'я людини / І. Корнієнко // Освітнянин. - 2003. - № 5. - С. 26-28.
3. Джасер Х. М. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста : метод, рекомендации / Х. М. Джасер, АдьАманзин. - Киев : Международное финансовое агентство, 1996. - 17 с.
4. Луковська О. Фізична реабілітація дітей-інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату / О. Луковська // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2002. - № 2.
5. Предун М. П. Комплекс вправ для виправлення порушень постави і плоскостопості у школярів / М. П. Предун. - Т., 1995.

## МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СПОСОБІ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Мар'яна Ріпак, Наталя Дудка, Тарас Блістів**

*Львівській державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній науково-методичній літературі вказується, що існуюча в Україні система фізичного виховання, яка покликана вирішувати основну 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. Масові обстеження школярів виявили, що тільки один з десяти учнів є практично здоровим, а у більше, ніж

90% обстежених спостерігаються ті чи інші функціональні відхилення. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 3-4 рази [1, 3, 5, 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 покращився, а навпаки - погіршився [1, 4]. Основною причиною такого стану є те, що в учнів не сформовано внутрішньої потреби у регулярних заняттях фізичною культурою, потреби у веденні здорового способу життя.

Формування здорового способу життя повинно бути одним із пріоритетних напрямів у виховній діяльності вчителів школи. Вчителі повинні виховувати потребу в учнів у регулярних заняттях фізичною культурою і дотриманні режиму дня, формувати потребу у веденні здорового способу життя [2].

Наведене вище свідчить про необхідність визначення ролі та місця фізичної культури у способі життя школярів.

**Мета дослідження:** визначити роль і місце фізичної культури у способі життя 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.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи:** аналіз та узагальнення даних літературних джерел; опитування; математично-статистична обробка даних.

**Результати досліджень.** 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 хвилинки на уроках час від часу виконують лише 50% респондентів,

50% опитаних зазначили, що не виконують їх взагалі. 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%).

Як бачимо із вище наведеного, спостерігається невисока активність учнів у заняттях фізичними вправами у режимі навчального дня. Ми з'ясували, 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.

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.

Отже, фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя учнів середнього шкільного віку і саме на цей факт необхідно звернути увагу вчителям та батькам.

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 (включає в себе режим рухової активності і режим сну) (17,5%).

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.

**Висновки.** Встановлено, що лише **22,5%** учнів регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику; в рухливі або спортивні ігри грають постійно лише **15%** учнів; у вільний від навчання час фізичними вправами систематично займаються лише **10%** учнів. Визначено, що здоровий спосіб життя ведуть лише **5,9%** опитаних, **17,5%** учнів середнього шкільного віку ведуть нездоровий спосіб життя.

Отже, результати дослідження вказують на необхідність посилення серед учнів середнього шкільного віку пропаганди здорового способу життя, розробки і впровадження заходів для залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами.

#### *Література:*

1. Вінтюк Ю.В. Особливості фізичного, психічного і соціального здоров'я старшокласників/Ю. В. Вінтюк //Тендерні стереотипи індивідуального здоров'я: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. - Луцьк, 2007. - С.23-27.
2. Гавриш Н. П. Виховання особистості через здоровий спосіб життя / Н. П. Гавриш // Здоровий спосіб життя: зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. - Львів, 2002. -С. 10-13.
3. Запорожець А.В. Стан здоров'я населення України/А. В. Запорожець // Здоровий спосіб життя: зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. - Львів, 2002. -С.31-33.
4. Ріпак М.О. Стан здоров'я учнівської молоді у сучасних умовах / М.О. Ріпак, Г.О. Чешля, І.Б. Клецько // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини: зб. наук. пр. - Л.: ЛДФА, 2009. - С.54-55.
5. Солопчук Д. Проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл / Д. Солопчук // Молода спортивна наука України: зб. наук, статей з галузі фізичної культури та спорту. - Львів: НВФ "Українські технології", 2003. -Вип. 7. - Т.2. - С. 120-123.
6. Суворова Т. Вплив уроків фізкультури на розумову працездатність школярів / Т. Суворова, Є. Сахарук //Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. - Л.: ЛДІФК, 2008. - С. 81-84"