

середовища. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій указують на вихід за межі оптимальної норми, що в підсумку приводить до погіршення здоров'я.

**Висновок.** Проведене дослідження дозволило виявити рівень рухової активності дітей старшого шкільного віку. Дані дозволяють зробити такі висновки:

- рівень рухової активності у дівчат значно вищий, ніж у юнаків (в залежності від витрат кілокалорій), пов'язано з тим, що дівчата значно більше часу витрачають на малий та середній рівень рухової активності; показники добової фізичної активності дозволили юнакам та дівчатам перерозподілити види своєї діяльності протягом дня, змінити режим дня й раціонально планувати розумове та фізичне навантаження.

### Література

1. *Возрастная физиология и школьная гигиена. Пособие для студентов пед. Ин-тов*. Под. Ред. А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
2. *Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.* – К.: Олімпійська література, 1999. – С. 20-31, 46-56.
3. *Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.* – К.: Олімпійська література, 2001. С. 387-430.

## AS A LEVEL PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN OF THE SENIOR SCHOOL AGE

Nina DOLBYSHEVA

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture*

The level of physical activity of 15-17 years old children was investigated in the article.

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Дмитро СОЛОПЧУК

*Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет*

Актуальність. Одним з основних завдань сучасної школи є збереження і здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл.

Аналіз практики роботи шкіл України показує, що вирішення цього залежить в основному від організації і самореалізації учнями здорового способу життя.

Статистика свідчить, що при вступі до школи різні відхилення у стані спостерігаються у кожній третій дитини, а у дев'ятому класі – у кожній дитини.

Масові обстеження школярів виявили, що тільки один з десяти учнів був практично здоровим, а у більше ніж 90% обстежених спостерігались ті чи інші функціональні зміщення [2].

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 [3,4].

У зв'язку з цим основне навантаження і відповідальність за фізичне здоров'я школярів покладено на шкільну фізичну культуру. Тому визріла проблема пошуку і виробки профілактичних програм з підвищення фізичної активності школярів і зміцнення їх здоров'я.

Метою нашого дослідження є аналіз стану роботи загальноосвітньої школи з впровадження здорового способу життя у підлітків засобами фізичної культури.

Організація і методика досліджень. Стан навчально-виховної роботи, спрямований на впровадження у підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури, вивчався в загальноосвітніх школах міста Кам'янець-Подільського. У дослідженні брали участь школярів 11-14 років. Вивчення здійснювалось шляхом визначення: 1) усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя, інтересу до конкретних видів його змісту; 2) наявності знань про здоровий спосіб життя; 3) активності при виконанні вимог здорового способу життя, виконання оздоровчих заходів в режимі дня; 4) наявності певних звичок; 5) ставлення батьків учнів до фізичної культури; 6) ставлення підлітків до поняття "фізична культура"; 7) кількість пропущених через хворобу навчальних днів.

Отримані в час комплексного дослідження дані були оброблені методами математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих даних дозволив виявити наступне:

Школярів 11-14 років у зв'язку з істотною інтенсифікацією навчальної діяльності загальноосвітніх предметів, розвитком видів проведення дозвілля, не пов'язаних з фізичною активністю (комп'ютерні ігри, прослуховування музики, перегляд телепередач, читання художньої літератури, спілкування з друзями тощо) істотно слабшає природна активність в руках, при чому позашкільний час школярі в основному проводять в пасивності. Як свідчать проведені дослідження, такий режим відпочинку і праці не є належним обґрунтованим. Такий режим не зберігає і не зміцнює здоров'я. За даними дослідження [7,5], для вирішення цієї проблеми необхідно приділяти на руховій активності школярів 1,5 години вільного часу;

Для абсолютної більшості підлітків, які не займаються в спортивних секціях, основним джерелом знань фізичними вправами є урок фізичної культури. Але два уроки в школі не можуть задовольнити добову потребу в русі. Ознайомлення з позакласною фізкультурно-оздоровчою роботою загальноосвітніх шкіл показало, що школярів 11-14 років проводить свій вільний час в пасивно, тобто постійно перебувають в стані гіпокінезії та гіподинамії (більш 30%). Середній добовий обсяг рухової активності учнів 11-14 років на 40-45% нижче гігієнічної норми необхідного фізичного навантаження;

Аналіз результатів опитування підлітків показало, що більшість з них не відповідає вимогам побутових елементарних вимог, необхідних для підтримання здоров'я. Так, з 258 школярів, які брали участь в експерименті тільки 11,2% постійно виконують фізичні вправи; 16,3% - епізодично; 72,5% - не виконують взагалі. Школярів, які виконують домашні завдання виконують тільки 17,9%. Майже ніхто

з учнів не загартовується (всього – 5,3%). Це вони 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;

- на основі проведення опитування було встановлено, що 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. Так, 73,9% учнів визнали свої знання як недостатні – результат опитування показав тільки 26,1% правильних відповідей, 14,8% - частково вірних, 41,2% - переважно невірних і 17,9% - повністю невірних. Більш ніж 70% учнів не могли навіть на елементарному рівні відповісти на запитання, про компоненти здорового способу життя, який вони використовують у повсякденному житті. Їхні відповіді у переважній більшості були помилковими або неповними. Діюча шкільна програма з фізичної культури вимагає викладення знань з фізичної культури і здорового способу життя на уроках, зберігаючи при цьому високу моторну щільність уроку. Це підтверджується і проведенням опитування. Так, тільки 9,2% з опитуваних учнів отримали більше всього знань в школі;

- 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 (особливо в родині), яке, як в школі, так і в родині не сприяє фізичній активності школярів. Переважна більшість батьків задоволені фізичним станом своїх дітей (83%), що не відповідає дійсному стану фізичної підготовленості дітей. 51% батьків значно серйозніше ставляться до успішності своїх дітей з фізичної культури. Але з часом при переході дітей у старші класи, цей інтерес у батьків згасає.

Як наслідок, – тільки 30% батьків беруть участь у формуванні інтересу дітей до занять фізичною культурою і спортом, і лише 8,8% батьків систематично практикують самостійні заняття фізичними вправами. Тільки 11,6% батьків регулярно самі займаються і 51,5% взагалі не займаються фізичними вправами;

- предмет “фізична культура” психологічно не задовольняє і деяку частину школярів. Про це свідчить і такий виявлений нами факт: тільки 39,2% хлопчиків і 31,2% дівчат вказали, що на уроках фізичної культури вони відчують себе впевнено, тобто у них добре виходить і не випадково, що 35,9% хлопчиків і 41,5% дівчат негативно ставляться до цього предмету. Водночас фізична культура, на погляд учнів, є єдиним предметом шкільного навчання, знання з якого не є важливими (лише 29,2% молодших підлітків позитивно оцінюють видання підручника з фізичної культури);

- результати дослідження показали, що у молодших підлітків, які регулярно займаються фізичними вправами, пропусків уроків через хворобу протягом навчального року було приблизно в чотири рази менше, ніж у їхніх ровесників, що не займаються фізичною культурою і спортом;

- за роки навчання у школі у молодших підлітків накопичується значний дефіцит рухової активності, який є однією з основних причин низького рівня їхньої фізичної підготовки та погіршення стану їхнього здоров'я. Рівень фізичної підготовленості підлітків, за рідкісним винятком, не відповідає вимогам державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, та вимогам шкільної програми фізичної культури. Так, норматив комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості з бігу на 30 м не виконали 61,3%, з бігу на 1000 м – 54,7%, підтягування

перекладині – 47,4%, човникового бігу 4x9 – 50,1%, стрибки в довжину з місця – 49,7%, нахилу тулуба уперед з положення сидячи – 48,3%.

Висновки. Наведені результати констатуючого експерименту свідчать про недостатнє зміцнення молодшими 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.

### Література

1. Зельчківський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. – К.: "Довгаль" - №7, квітень, 1999.
2. Войтенко С.П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я, 1991.
3. Дубогай О.Д. Щоденник зміцнення здоров'я // Журнал – газета "Валеологія". – К.: МПП "Довгаль" - №7, квітень, 1997.
4. Новосельський В.Ф. Методика уроку фізической культури в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989.

## THE PROBLEMS OF HEALTHY WAY OF LIFE FORMING OF SEKONDARY SCHOOL PUPILS

Dmytro SOLOPCHUK

*Kamyanets-Podilsky State Pedagogical University*

The article is devoted to the urgent educational problem of the formation of schoolchildren's personally adequate way of life by means of physical culture.

In the course of the certifying experiment the realising of the necessity of leading healthy way of life, the availability of knowledge about healthy way of life, the activity at executing of demands of about healthy way of life, the attitude of junior teenagers to the subject of physical culture were found out.

The results of the investigation showed, that this problem is not paid enough attention in secondary schools.

## ПРОБЛЕМИ ПРОГРАМИ ТРЕТЬОГО ОЗДОРОВЧОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тетяна ПРУЖИЛО, Світлана ВОЛКОВА Гуманітарний університет "ЗІДМУ"

Ірина ЛЯХОВА Запорізький державний університет

Марина УГЛОВА, ЗШ №109, м. Запоріжжя

На третьому етапі вдосконалення системи освіти особливе значення набуває формування шляхів формування рухів дітей на основі прищеплення їм інтересу до фізичної культури та впровадження нових інноваційних технологій у навчання. В зв'язку з цим на базі загальної школи №109 I-III ступенів