УДК 37. 037:372.4
Сабов А.Л. [1], Заікін А.В.[2], Бондаренко С.О.[3]
[1]магістрант КПНУ ім. І. Огієнка
[2]доцент КПНУ ім. І. Огієнка
[3]студентка КПНУ ім. І. Огієнка

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Питання здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Широкий суспільний резонанс отримує розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинне залежати

від суспільно-політичних колізій, центральне місце займає проблема здоров'я дітей, без вирішення якої у країни немає майбутнього.

За даними Міністерства охорони здоров'я, близько 60-70% школярів до випускного класу мають порушення органів зору, 30% – хронічні захворювання. Стан здоров'я дітей і підлітків неухильно погіршується. Частка здорових дітей до кінця навчання в школі не перевищує 20-25%.

Дані про захворюваність дітей є одним з основних критеріїв у оцінці стану здоров'я дітей і ефективності заходів щодо його охорони і покращення. Очевидним є також твердження про те, що в складній системі чинників, які впливають на стан здоров'я, істотну роль грає оптимальний рівень рухової активності, а також стиль життя сучасних школярів [2, 3].

Відповідно до мети нами був використаний метод збору інформації із застосуванням логічних методів, підходів і операцій, а саме: аналізу і синтезу, узагальнення, індукції і дедукції.

Структура ЗСЖ людини реалізується в змісті уявлень про ЗСЖ молодших школярів з урахуванням особливостей їх розвитку.

Необхідність розробки сукупності уявлень про ЗСЖ людини обумовлена тим, що кожний компонент здоров'я має різне значення для людини. Відповідно до цього формуються свої способи життя, і чим різноманітніші і багатші знання про способи ведення ЗСЖ, тим ефективнішим є шлях людини до свого здоров'я і благополуччя [1].

Дана схема відображає загальні уявлення молодших школярів про ЗСЖ. Кожний з цих компонентів має ще більш точні характеристики, які враховують характерні особливості сприйняття цих уявлень школярами. Розглянемо ці уявлення.

Фізичне здоров'я.

1. Раціональний режим праці і відпочинку – не лягати надто пізно, рано вставати, не лежати довго в ліжку, відпочивати вдень, вивчати уроки вдень, а не увечері або вночі, приймати їжу в певний час, не гратись або бігати перед сном, після обіду.

2. Безпека життєдіяльності – обережно поводитися з небезпечними предметами, не торкатися гарячого або вогню, не вживати ліків самостійно, бути дисциплінованим у школі, зокрема на уроці фізичної культури.

3. Трудова діяльність – брати участь у всіх доступних видах суспільно корисної і домашньої праці.

4. Заняття фізичною культурою і спортом – грати, бігати, ставати сильними, стрункими, красивими.

5. Загартування – обливатися водою, спати з відкритою кватиркою,«моржувати».

6. Гігієна – мити руки, стежити за чистотою одягу, ходити в душ.

7. Раціональне харчування – не їсти багато, не їсти солодкого, вживати фрукти і овочі, не їсти на ніч, не їсти перед заняттями фізичною культурою або спортом [5].

Психосоціальне здоров'я.

1. Соціальна активність школяра – брати участь в організації і проведенні змагань, свят.

2. Міжособистісні відносини школяра з оточуючими – бути дисциплінованим, не сваритися з однокласниками або суперниками по іграх, бути поступливим.

3. Відсутність шкідливих звичок – з урахуванням особливостей дітей молодшого шкільного віку ми звертаємо увагу на такі шкідливі звички, як переїдання, тривалий перегляд телевізора, комп'ютерні ігри, коли діти гризуть нігті і олівці. Питання про куріння, алкоголь і наркотичні речовини як шкідливі звички розглядається з дітьми, але менш активно.

4. Медична активність – відвідувати медогляди, повідомляти про погане самопочуття дорослим, правильно оцінювати своє самопочуття.

5. Психофізична регуляція – володіти елементарними способами саморегуляції, уміти відволікатися від неприємностей, переживань.

6. Здоровий стиль життя – займатися спортом, фізичними вправами, гуляти, обмежувати перегляд телевізора і занять на комп'ютері, їсти здорову їжу, загартовуватися, не вживати лайливих слів, мати гарний настрій, усміхатися, добре одягатися [5].

Духовне здоров'я

- Уявлення про основні етичні і естетичні категорії – робити добро оточуючим.
- Переважання позитивних емоцій, гарного настрою – радість по відношенню до навколишнього світу, радість від маленького успіху(потрапив в кільце м'ячем, виграв своїй команді очко і т.д.), радість по відношенню до щастя або успіху іншої людини, відчуття радості від того, що допоміг іншому.
- Уявлення про чесноти – милосердя, співчуття, безкорисливість.
- Наявність етичного і естетичного ідеалу – уявлення про реальну людину, яку можна віднести до цієї категорії [5].

Названі компоненти ЗСЖ молодшого школяра взаємозв'язані і взаємообумовлені, утворюють цілісну систему, і відображають зміст ЗСЖ молодшого школяра. Ґрунтуючись на аналізі структури ЗСЖ

людини і враховуючи особливості змісту ЗСЖ для дітей молодшого шкільного віку, нами було запропоновано таке визначення: здоровий спосіб життя молодших школярів – це сукупність знань, практичних умінь, навичок, ціннісно-смислових орієнтації і поведінки, відповідної їх віку і рівню розвитку, що виявляються в специфічних видах активності і життєдіяльності, спрямованої на збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я інших людей [4].

Таким чином, процес формування ЗСЖ молодших школярів – це процес засвоєння необхідних знань, умінь і ціннісного відношення до здорового способу життя людини і відповідної поведінки. Тільки через взаємозв'язок цих структур можливо формування основ культури здорового способу життя.

Весь експериментальний матеріал, включений в роботу був одержаний на базі Хмельницького ліцею № 17. В дослідженні взяли участь школярі 3 «А» класу. В ньому взяли участь 26 практично здорових випробовуваних (17 хлопчик і 9 дівчаток).

Було проведено анонімне анкетування з метою виявлення індивідуального способу життя учнів та їх відношення до свого здоров'я.

Для визначення впливу фізичного навантаження на організм випробовуваних ми провели дослідження реакції ЧСС школярів на 20 присідань.

Анкетування проводилося з метою визначення індивідуального стилю життя школярів і їх відношення до формування і набуття основ здорового способу життя.

Оцінка індивідуального способу життя і відношення до свого здоров'я проводилася за 4-ри бальною шкалою. Використання шкали з 3 відповідями, яким надавалися бали від 4 до 0 широко розповсюджений метод в соціальних дослідженнях.

Так при аналізі анкети ми встановили, що у 57 % випробовуваних був встановлений середній рівень оцінки здорового способу життя. Він указує на те, що дана група школярів, знайома з основами здорового способу життя, але не завжди їх дотримується в своїй життєдіяльності.

При цьому низький рівень оцінки здорового способу життя спостерігався у 31 % випробовуваних, і лише 12 % школярів дотримуються основ здорового способу життя в процесі свого розвитку. При цьому, не дивлячись на те, що 42 % опитаних школярів регулярно займаються спортом і відвідують спортивні секції, тільки 19 % постійно роблять ранкову зарядку. Ці дані свідчать про те, що серед учнів 3 класу є великий відсоток школярів, що ведуть нездоровий спосіб життя.

Одержані дані в результаті анкетування підтверджуються показниками функціональної проби.

Результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що в сучасному суспільстві спостерігається тенденція втрати здоров'я школярів. Навчально-виховний процес з великим об'ємом навантаження, особливо в області сенсорного і розумового розвитку несприятливо позначається на стані здоров'я дітей.

Список використаних джерел:

1. Бала Т.М. Фізичний стан школярів 15–16-ти років. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції / Т.М.Бала. Харків : ХДАФК, 2015. – С. 25–28.
2. Загородній В.В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи їх вирішення / В.В. Загородній // Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. Том ІІІ. 2015. №129. – С. 141–144.
3. Заікін А.В.Проблематика гендерного підходу в навчанні та вихованні школярів / А.В.Заікін, М.С. Солопчук, В.В. Полторацька// Педагогіка та психологія: Збірник наукових праць. За заг. редакцією академіка І.Ф. Прокопенка, чл.-кор. В.І. Лозової. – Харків, 2006. Вип. 29. С. 55-60.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
5. Томенко О.А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О.А.Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. К., 2013. №3. С. 19–24.