

## ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ НАВИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті висвітлено актуальні проблеми формування звичок здорового способу життя молодших школярів на уроках у початкових класах.*

**Ключові слова:** валеологія, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізичний розвиток, рухові навички, фізична підготовленість.

*In the article it is reflected the issue of the day forming of habits of healthy way of life of junior schoolboys on lessons in initial classes.*

**Key words:** valeologia, healthy way of life, physical education, physical development, motive skills, physical preparedness.

**Постановка проблеми.** Пошуки зміцнення здоров'я дітей актуалізувалися в наш час, сповнений постійних стресів, хвилювань, негараздів. надто важливо, на наш погляд, зміцнити здоров'я дитини на ранніх етапах життя – насамперед у початковій школі. адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій талант.

Математичні розрахунки зарубіжних та вітчизняних вчених показали, що на здоров'я людини впливають: спадковість (17-20%), природне середовище (17-20%), система охорони здоров'я (8-9%), спосіб життя (51%). отже, рівень і тривалість життя людини визначаються більш як на половину моделлю поведінки. Тому, необхідно навчити кожну людину "науки здоров'я". Така наука називається валеологією (від лат. valeo – бути здоровим) [1, 2, 6, 7].

В Україні до 1994 р. валеологічна освіта не мала характеру безперервної. Вона обмежувалася здебільшого викладом окремих не скоординованих між собою розділів з валеології. Відсутність методологічного, методичного та організаційного забезпечення викликала змістовну та структурну неузгодженість у деяких програмах валеологічної спрямованості [7].

**Аналіз останніх досліджень.** Наукові дослідження останнього часу доводять, що талант – не елітарне явище, як вважалось традиційною психологією, а закономірний процес розвитку душі й тіла дитини [2, 3, 5].

Вчені вважають, що останнім часом на гармонію душі й тіла впливають багато негативних чинників, а саме: 1) стан на межі нормо-паталогії; 2) негаразди у родинних взаєминах та стосунках; 3) вплив авторитетного вчителя; 4) порушення психологічних основ навчального процесу; 5) гіподинамія [1, 2, 4, 7].

Державні тести з фізичної культури разом з комплексною програмою курсу "Основи валеології" та іншими нормативними документами з питань організації здорового способу життя повинні сприяти пошуку нових, нетрадиційних форм і методів роботи з учнями, виховання у підростаючого покоління високих фізичних якостей шляхом систематичних занять фізичними вправами в позаурочний час [1, 2, 4, 6]

Особливу тривогу викликає стан здоров'я дітей. В Україні на 1000 дітей припадає майже 1460 різноманітних захворювань. На першому місці серед них – хвороби органів дихання. Тому особливо важливим стає питання загартування дитини та повітряний режим вдома та школі [7].

Обмеження рухової активності негативно впливає на здоров'я молодших школярів. Порушення фізичного розвитку вітчизняні вчені такі, як І.Д.Бех, Г.П.Богданов, В.Г.Кузь пов'язують з недостатньою руховою активністю дітей .

Зважаючи на це, надзвичайно важливою на сьогоднішній день є проблема формування та виховання здорового способу життя молодших школярів, якій ми і присвятили своє дослідження.

**Мета дослідження** полягає в науково-педагогічному обґрунтуванні змісту, форм, методів організації і орієнтації молодших школярів на використання засобів здорового способу життя у процесі режиму дня.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-педагогічну літературу з проблеми дослідження та вивчити рівень уявлень учнів молодшого шкільного віку про здоровий спосіб життя.
2. Обґрунтувати, експериментально перевірити ефективність змісту, форм і методів виховання здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку у процесі режиму дня.

**Виклад основного матеріалу.** Особливість валеологічного виховання полягає в безперервності цього процесу, зумовленого життєдіяльністю людського організму. Рівень та тривалість життя людини визначаються моделлю поведінки, що формується в дитинстві. Тому, важливим етапом залучення до здорового способу життя є шкільні роки.

Необхідною умовою виховання інтересу у молодших школярів до занять фізкультурою є спільна діяльність учителів фізкультури, класних керівників, батьків. Дані наших досліджень показали, що найбільший вплив на дітей мають батьки (36,6%), вчитель фізкультури (19,3%), перегляд телевізійних передач (14,3%), приклад друзів (11,2%), братів (7,8%), сестер (2,4%), читання літератури на спортивну тематику (4,0%), поради класовода (4,4%).

З набуттям валеологічних знань діти свідоміше оцінювали поведінку товаришів та свою власну. Враховуючи це, ми періодично проводили короткі індивідуальні бесіди-розмови з кількома дітьми чи всією групою. Такі бесіди організовували під час заняття, ранкової гімнастики, прогулянки, гігієнічних процедур тощо.

Неважко оцінити і міжпредметні зв'язки у вихованні в учнів інтересу до фізичної культури. Так, у навчальній програмі "Основи здоров'я і фізична культура", в програмах "Ознайомлення з навколишнім світом", "Природознавство", часто ставляться одні і ті ж вимоги.

Отже, можна зробити висновок, що програми різних навчальних предметів містять окремі відомості про людину та її здоров'я, але практика свідчить, що необхідні спеціальні заняття, під час яких можна було б узагальнити отримані знання, озброїти учнів вміннями, сформувані бажання і прагнення залишитися здоровими на довгі роки.

Мета формуючого експерименту полягала в тому, щоб експериментально перевірити визначені в ході пошукового експерименту зміст і обсяг валеологічних знань для учнів початкової ланки, а також методику валеологічного виховання та визначення об'єктивного стану фізичного розвитку учнів.

Щоб обґрунтувати вплив визначених педагогічних умов на формування звичок здорового способу життя молодших школярів протягом педагогічного експерименту було сформовано експериментальну та контрольну групи з учнів 3-А та 3-Б класів загальноосвітньої школи №22 м. Луцька

Під час проведення педагогічного експерименту для визначення об'єктивного стану фізичного розвитку учнів була використана система оцінки фізичного розвитку школяра (О.Д. Дубогай). За формулою індексу фізичного розвитку визна-

чається пропорційність фізичного розвитку школяра, яка відповідно показникам характеризує середній, нижче від середнього і низький рівень фізичного розвитку.

$I\Phi P = 1$  довжини тіла (см) – (М тіла (кг) + ОГК (см)) = показнику IΦP, який визначає групу. Таких груп – п'ять: 1 гр. – 23,9 і нижче; 2гр. – 24,0 – 30,9; 3гр.– 31,0 – 37,9; 4гр.– 38,0 – 42,9; 5гр. – 43,0 і вище.

На початковому та заключному етапах педагогічного експерименту визначався фізичний розвиток учнів за IΦP експериментального та контрольного класів.

Таблиця 1

**Характеристика фізичного розвитку молодших школярів за період педагогічного експерименту.**

Показники	Показники IΦP на початковому етапі експерименту (%)	Показники IΦP на заключному етапі експерименту (%)
Класи		
Експериментальний	I – 6,6	I – 3,6
	II – 6,6	II – 0
	III – 50	III – 18,0
	IV – 20	IV – 21,2
	V – 16,8	V – 57,2
Контрольний	I – 0	I – 3,6
	II – 24	II – 3,6
	III – 24	III – 60,7
	IV – 23,2	IV – 21,1
	V – 12	V – 17,7

Підсумкові показники педагогічного експерименту свідчать, що у експериментальному класі відбулись суттєві зміни стану фізичного розвитку за IΦP. На заключному етапі педагогічного експерименту до IV і V груп відноситься 78,4% учнів проти 36,8% на початковому етапі експерименту. У контрольному класі ці показники на початковому етапі експерименту становили 35,4%, а на завершальному етапі педагогічного експерименту показники IΦP суттєво не відрізнялися 37,8%.

Зміни у показниках експериментального класу дають можливість стверджувати, що рухливі щоденні ігри, активне ставлення педагогів до заходів режиму дня молодших школярів сприяли зміцненню здоров'я, їх фізичного розвитку.

Зважаючи на економічні негаразди у державі антропометричні показники як у експериментальному так і у контрольному класі нижчі за стандарти цієї вікової групи у довжині тіла і маси. Показник обхвату грудної клітини (ОГК) на заключному етапі експерименту у експериментальній групі знаходиться на рівні стандартів, у контрольній групі перевищує показник стандарту на 8% у дівчаток, а до стандарту хлопчики не дотягують 18%.

Під час експерименту показники IΦP у експериментальній групі мають тенденцію більш суттєвого наближення до показників стандартів для вікової групи молодших школярів.

Динаміка показників маси тіла контрольного класу вказує, що на підсумкові результати експерименту впливає розвиток гіподинамії – як дефіцит рухової діяльності учнів контрольного класу. Невідповідність стандартам довжини тіла хлопчики контрольного класу з успіхом перевищують показники стандарту у масі тіла.

Наведений аналіз показує, що експериментальній клас уник гіподинамії завдяки використанню дійових засобів фізичної культури, методів міжпредметних зв'язків учнів, розширення їх знань, умінь і навичок здорового способу життя в процесі режиму дня.

### Висновки.

1. Аналіз наукової літератури показує, що підвищення ефективності оздоровчо-виховної роботи тісно переплітається з проблемою впровадження в практику елементів народної фізичної культури, які сприяють засвоєнню практичних вмінь і навичок здорового способу життя.
2. Аналіз результатів показує, що в учнів експериментального класу спільні зусилля вчителів та батьків щодо формування здорового способу життя були більш суттєві, як за формою так і за змістом.
3. Важливим компонентом запропонованої методики є формування в учнів позитивної мотивації до засвоєння валеологічних знань та піклування про своє здоров'я, що досягається включенням методів, спрямованих на формування в дітей уявлень та суджень про морально-ціннісні якості у ставленні до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

1. Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра // Початкова школа. – 1998. – №3. – С. 6-9.
2. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Ф/С, 1989. – 190 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів // Рад. школа. – №1. – С. 5-8.
4. Кузь В.Г., Руденко Ю.Д., Сергійчук З.О. Основи національного виховання: Концептуальні положення. – Умань: УДПУ, 1998. – 110 с.
5. Приступа Є.Н. Українські народні ігри в фізичному вихованні дітей. – К., 1997. – 153 с.
6. Сучасне козацько-лицарське виховання дітей і юнацтва України // Освіта. – 1999. – 18-25 серпня.
7. Ткаченко В.Г. Оновлення змісту оздоровлення молодших школярів в умовах сучасної національної школи // Освіта. – С. 70-71. – 1997.

УДК 616-056.2-057.875  
ББК 51.204.0

Вікторія Романова

## САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТАМИ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

*У статті проаналізовано стан здоров'я студенток 1-2 курсів гуманітарних спеціальностей. На основі самоаналізу стану здоров'я виявлено, що переважна більшість студенток оцінюють свій стан здоров'я добрим. Поряд з тим, проведена експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я показала, що у більшості досліджуваних впродовж навчання у вузі зростає кількість маніфестованих форм захворювань та їх ускладнень, знижується толерантність до фізичного навантаження.*

**Ключові слова:** стан здоров'я, самооцінка, студентки молодших курсів, гуманітарні спеціальності.

*The article deals with the analysis of health state of 1-2 years female students of humanitarian specialities. According to the health state self-analyzing most female student determine their health state as good. Carried out express-assessment of the physical health level also shows that most student have the increased amount of existed forms of deceases and their complexities during the period of studding of the University. Female students tolerance to the physical commitments is also decreasing.*

**Key words:** health state, state self-analyzing, 1-2 years female students, humanitarian specialities.