

надає навчання у вищому закладі освіти. Процес навчання є підпорядкованим багатьом факторам, і не всі вони сприяють успішній адаптації. Тому уявлення деяких першокурсників про процес навчання виявляються хибними, навіть найвними. Досить часто такі уявлення призводять до фрустрації і розчарування: заняття виявляються не настільки цікавими, підготовка до занять – надто рутинною, а саме студентське життя - не таким радісним і світлим, як здавалося. Саме тоді і починається адаптаційний процес, метою якого є, окрім іншого, знаходження нових особистісних сенсів у навчальному процесі і власне у статусі студента [2, 84-115].

Таким чином, можна вести мову про успішну і неуспішну адаптацію. Неуспішна адаптація дозволяє студенту адекватно орієнтуватися в ситуації, але не надає можливості більш-менш вираженої самореалізації у рамках освітнього закладу. Успішна адаптація, навпаки, надає значні можливості реалізувати свій потенціал в умовах навчання у вищій школі і, крім того, отримати потенційні можливості для майбутньої соціальної реалізації.

Література:

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
2. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В.Колесова. – М.: Педагогика, 1987. – 152 с.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 480 с.
4. Краткий психологический словарь / Под ред. Петровского А. В., Ярошевского М. Г. – М.: Политиздат, 1984. – 431 с.
5. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: Навчальний посібник. – К.: Знання, 2005. – 486 с.
6. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие для вузов / Отв. ред. С. И. Самыгин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.

Проблема визначення поняття здорового способу життя та діагностика його сформованості у підлітків 14-16 років

П.С. Юнков, *вчитель фізичної культури НВО №33 м. Кіровоград*,
С.В. Бондаренко, *к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.*

Сучасна демографічна і соціально-економічна ситуація в Україні максимально загострює стратегічне питання збереження життєздатності нації. Стрижневим чинником даної проблеми, враховуючи її складність та багатогранність, є розуміння та обґрунтування раціонального способу життя, як однієї з найважливіших біосоціальних категорій які інтегрують уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Звідси поняття «здоровий спосіб життя», на нашу думку, має підкреслювати насамперед якість життя що має наближатись до канонів здоров'я.

Науково технічний поступ пред'являє надзвичайно високі вимоги до біосоціальної природи людства. Науковцями відмічається наступна закономірність: чим вище рівень

сучасних технічних досягнень, тим більше негативу він несе для здоров'я людини. Це пов'язано з тим, що сучасний спосіб життя людини пригнічує потребу у рухах, провокує значні зорові напруження, знижує бар'єрні можливості організму, безмежно зростають нервово-емоційні напруження та ін.

Численними дослідженнями останнього часу стверджується, що спосіб життя є визначальним для здоров'я людини. Саме він значно переважає чинник спадковості, рівень розвитку медицини та екологічні фактори, складаючи при цьому більше 50%.

Виходячи із зазначеного, стає цілком зрозумілим великий інтерес дослідників до поняття здорового способу життя (ЗСЖ) – як чинника, який може реально поліпшити рівень психосоматичного здоров'я людини, зробити її більш життєздатною до сучасних умов існування.

Метою дослідження є спроба зробити аналіз існуючих визначень ЗСЖ, а також діагностувати рівень сформованості ЗСЖ підлітків 14-16 років на основі застосування різних методик, які є широкоживаними при дослідженні з даної теми.

Робота з доступною нам науковою та науково-методичною літературою, показує, що єдиних поглядів фахівців, що вивчають проблему ЗСЖ, немає. Різні автори пропонують свої визначення, наголошуючи на тих чи інших складових даного поняття.

На думку Н.А. Баженової (2000), визначальним у понятті ЗСЖ, є гігієнічна поведінка людини, що базується на науково обґрунтованих, санітарно-гігієнічних нормативах, що буде спрямовано як на збереження і зміцнення здоров'я, так і на забезпечення високого рівня працездатності і досягнення активного довголіття.

На аналогічних позиціях, ґрунтується визначення Оганова Р.Г., який стверджує, що ЗСЖ – це поведінка людини, що базується на санітарно-гігієнічних нормативах, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я.

На думку Томи Ж.В., ЗСЖ має включати певну сукупність знань, умінь і навичок, які спрямовані тільки на збереження і зміцнення здоров'я.

В дослідженні Чуркіна С.Г., наголошується, що ЗСЖ – це інтегративна, біосоціальна характеристика, яка включає в себе уявлення про здоров'я, як життєвої цінності людини, рівень сформованих звичок і мотивацій, як здорової людини, що формується на основі постійної рухової активності. Автор також наголошує на неприйнятті шкідливих звичок, що дозволить бути фізично і соціально активною людиною у суспільстві.

У дослідженні Акімова В.А., ЗСЖ трактується як сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності, що сприяє виконанню навчально-трудових, соціальних, біологічних функцій.

Намагаючись узагальнити поняття ЗСЖ, деякі дослідники, визначають його, як типові форми повсякденної культурної життєдіяльності, що зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють повноцінному виконанню навчально-трудових, соціальних та біологічних функцій (Дудорова Л.Ю., 2009, та ін.).

У навчальній літературі як найбільш стале, визначення ЗСЖ трактується як вся діяльність людини, що спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я. На наш погляд, дане визначення є аморфним та індефінітним, що не дає можливості виділити характерологічні особливості даного утворення.

Більш чітким, на нашу думку, є визначення Лісіцина Ю.П. (2002), який розуміє під ЗСЖ перш за все – діяльність особистості з використанням матеріальних і духовних умов та можливостей в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини. Подібний підхід зустрічається і в новітній довідковій літературі (<http://uk.wikipedia.org>), яка трактує ЗСЖ, як діяльність, що сприяє виконання всіх

людських функцій, що реалізуються в праці, відпочинку і побуті. Імпонує визначення Соловйова Г.М., який поняття ЗСЖ підносить до складової загальної культури людини, що характеризується рівнем мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих в результаті виховання, освіти та самовиховання. Таким чином, узагальнюючи наведені думки слід зазначити, що одна група дослідників визначає ЗСЖ, як певний тип поведінки з наступною цільовою установкою на збереження і зміцнення здоров'я. При цьому, вважаємо за потрібне зазначити, що поведінка – це результат або прояв переконань, мислення, характеру, умінь, звичок, правильна або відповідна сформованість яких дозволяє вести ЗСЖ. Інша група дослідників вважає за потрібне підкреслити ціле утворюючу спрямованість ЗСЖ на виконання навчально-трудова, соціальних і біологічних функцій. Але, при цьому, на нашу думку, слід виділяти не просто певні функції, які мають бути реалізовані в процесі життєдіяльності, а саме – якість виконання зазначених функцій (навчально-трудова, соціальних, біологічний), що може слугувати певною специфічною мірою сформованості ЗСЖ людини. Таким чином, не претендуючи на універсальність та повноту розкриття такого складного, багатогранного, інтегративного утворення, як ЗСЖ, пропонуємо наше розуміння ЗСЖ, як тип життєдіяльності, що мінімізує негативний вплив цивілізаційного поступу на біосоціальну сутність людини.

Отже, аналіз доступних нам літературних джерел вказує на відсутність єдиних поглядів науковців, щодо визначення поняття ЗСЖ та його складових, що провокує дослідників на подальші пошуки та проведення досліджень з цієї теми.

Для діагностики сформованості складових ЗСЖ на фізичному і психічному рівнях, було проведено тестування фізичних і психічних здібностей. Були утворені дві групи дітей. Контрольна і дослідна, що задіяні в експерименті з формування ЗСЖ засобами рекреаційної фізичної культури. Дослідна група складається з 12 осіб. З них 6 хлопчиків і 6 дівчат, а контрольна група складається з 24 осіб, з яких 7 хлопчиків і 17 дівчат. Всі досліджувані являються учнями 8, 9, 10 класів ЗОШ міста Кіровограда.

Тестування проводилися в природних умовах навчального процесу. Для тестування були застосовані методики апробовані авторами. Для визначення сформованості ЗСЖ, було використано методику «Вміння вести ЗСЖ», для визначення самооцінки здоров'я, було використано методику за В.П. Войтенком «Самооцінка здоров'я», а для визначення культури здоров'я «Самооцінка культури здоров'я учнів»; для визначення рівня здоров'я, методика «Індивідуальний тест здоров'я» та «Визначення рівня здоров'я школяра» за В.С. Язловецьким. Діагностика фізичних здібностей здійснювалась за допомогою складання контрольних нормативів, згідно вимог шкільної програми. Так досліджуваними були складені наступні тести: згинання та розгинання рук в упорі, піднімання тулуба в сід за 30с., стрибок в довжину з місця, біг на дистанцію 30м., метання малого м'яча на дальність.

Результати власних досліджень. Початкове тестування рівня сформованості складових ЗСЖ, за зазначеними методиками вказує на достатньо великий діапазон коливань отриманих результатів між групами. Але різниця між групами залишається не достовірною ($p > 0,05$). Значна мінливість внутрішньогрупових показників підтверджується розрахованим показником коефіцієнта варіації, який склав у більшості тестів («Вміння вести ЗСЖ», «Визначення рівня здоров'я школярів», «Самооцінка здоров'я учнів», «Індивідуальний тест здоров'я») у дослідній групі 27,13 - 52,71%, а у контрольній 23,73 - 37,88%. Виняток був зареєстрований за результатами тесту «Самооцінка культури здоров'я учнів» у якому показники коефіцієнта варіації були найменшими: у дослідній групі – 8,83%, а у контрольній групі – 11,77%, тобто на відміну від інших тестів – наближається за В.М. Заціорським до малої варіації ($V \leq 10\%$) [3, 25].

Діагностика рівня фізичної підготовленості юнаків, здійснювалась наступним чином: первинні показники оцінювались за дванадцятибальною системою, згідно з вимог шкільної навчальної програми.

В дослідній групі результати коливались 9,86 – 14,34%, а в контрольній 8,64 – 17,56%, максимального значення внутрішньогрупові показники досягли у тесті згинання та розгинання рук в упорі від підлоги, де коефіцієнт варіації в дослідній групі - 16,72%, а в контрольній - 17,85%. Всі ці показники відносяться до середньої варіації ($V=11-20\%$).

Рівень сформованості складових ЗСЖ у дівчат 14-16 р. на початку експерименту, свідчать про значний статистичний розмах внутрігрупових даних, але між групова різниця являється невеликою і статистично не значущою ($p>0,05$).

Виходячи з отриманих даних коефіцієнта варіації внутрішньогрупові коливання, у більшості незначні. Так результати тестів «Вміння вести ЗСЖ», «Визначення рівня здоров'я учнів», «Самооцінка здоров'я учнів», «Індивідуальний тест здоров'я» «Самооцінка культури здоров'я учнів» у дослідній групі сягають 19,66 – 44,76%, а у контрольній 14,58 – 27,37%. Виняток було зафіксовано у тесті «Самооцінка культури здоров'я учнів» де показники коефіцієнта варіації були найменшими, у дослідній групі – 5,22%, а у контрольній – 9,72%, що класифікується як результат малої варіації ($V\leq 10\%$) [3,25].

Рівень фізичної підготовленості у дівчат, на початку експерименту, вказує на помірну інтенсивність коливання відсоткових показників різниці, статистична різниця цих показників не достовірна ($p>0,05$).

Внутрішньогрупові показники дослідної групи суттєво різняться. Так в тесті метання малого м'яча на дальність коефіцієнт варіації становить 9,88%, що відноситься до малої варіації ($V<10\%$), в тестах згинання та розгинання рук в упорі та піднімання тулуба в сід коефіцієнт варіації сягає 13,22%, 17,0%, що класифікується як середня варіація ($V=11 - 20\%$), в тестах, біг на 30м і стрибок в довжину з місця 22,03%, 27,01% є рівнем великої варіації ($V>20\%$). В свою чергу в контрольній групі коефіцієнт варіації в тесті метання малого м'яча на дальність складає 16,06%, – середня варіація ($V=11 - 20\%$). В тестах: біг на 30м, згинання та розгинання рук в упорі, піднімання тулуба в сід, стрибок в довжину з місця коефіцієнт варіації становить 21,83 – 34,47%, рівень великої варіації ($V>20\%$).

Первинне тестування сформованих, для проведення експерименту груп показує значну мінливість переважної більшості тестів, що свідчить про складну природу явища здорового способу життя. Виходячи з проведеного тестування можемо казати про те, що групи є статистично однорідні, досить умовно, оскільки внутрішньогрупові показники свідчать про контрастність показників. Щодо визначення рівня розвитку фізичних здібностей, то показники становлять: в середньому 8 балів у юнаків і дівчат. Але такі умовно високі результати пояснюються перш за все заниженими вимогами нової навчальної шкільної програми з фізичної культури. Зміни що були внесені, передбачають заниження вимогливості для отримання оцінки того чи іншого рівня. У дослідженні рівня сформованості психічних складових здорового способу життя, показники коливались між значеннями «відмінно» і «задовільно» у юнаків і між «добре» і «задовільно» у дівчат. Але і ці показники не здатні відтворити істинної картини через недостатню інформативність. Отже оцінка визначення сформованості рівня ЗСЖ не може бути абсолютно достовірною. Це свідчить про наявність проблеми розробки тестів, які могли б з високим ступенем інформативності і надійності вимірювати сформованості тих чи інших компонентів ЗСЖ.

Література:

1. Баженова Н.А. Підготовка майбутнього вчителя до формування здорового способу життя школярів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.dslib.net/prof-obrazovanie/podgotovka-buduwego-uchitelja-k-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnikov.html>

2. ВІКІПЕДІЯ

[ЕЛЕКТРОННИЙ РЕСУРС]. РЕЖИМ ДОСТУПУ:
HTTP://UK.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/%C7%E4%EE%F0%EE%E2%E8%E9_%F1%EF%EE%F1%B3%E1_%E6%E8%F2%F2%FF

3. Спортивна метрологія: навч. посібн./за аг. ред. . В. М. Заціорського. – М.: Фізкультура і спорт, 1982 – 256с.

5. ДУДОРОВА Л.Ю. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

[ЕЛЕКТРОННИЙ РЕСУРС]. РЕЖИМ ДОСТУПУ:
<HTTP://MYDISSER.COM/RU/CATALOG/VIEW/11960.HTML>

6. ГОРАЩУК В.П. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ШКІЛЬНОГО КУРСУ "ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ" [ЕЛЕКТРОННИЙ РЕСУРС]. РЕЖИМ ДОСТУПУ:
<HTTP://STUDENT.ZOOMRU.RU/PEDAGOG/FORMUVANNYA-ZDOROVOGO-SPOSOBU-ZHITTYA-MOLODSHIH/157195.1223335.S2.HTML>

7. Лисицин, Ю.П., Полуніна, І.В. Здоровий спосіб життя дитини.

[Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://turboreferat.ru/pedagogy/tehnologiya-rzvitviya-zdorovogo-obraza-zhizni/211891-1055998-page1.html>

Самоконтроль як засіб формування у підлітків навичок здорового способу життя

В.С. Язловецький, к.пед.н., професор, кафедра теорії і методики фізичного виховання Кіровоградський державний педагогічний університеті імені Володимира Винниченка

Актуальність проблеми. У вік прогресу, високорозвиненої техніки й науки, комп'ютеризації, демографічної та екологічної кризи заклик стародавніх людей “пізнай себе” є актуальним і те пер. Люди залишилися такими, якими вони були й дві тисячі років тому, з певними здобутками, радіщами й недоліками. Весь цей час людина змінювала природу, створювала світ, в якому вона вже не може себе комфортно почувати, жити. Як уважають мудрі люди, всі наші біди й нещастя від незнання, від необізнаності. Ключ до пізнання себе й світу закладені в нашій свідомості. Тому пропонується змінити свою свідомість, навчитися розуміти не тільки світ наслідків, але й світ причин, оволодіти прихованою енергією людини, яка чекає свого часу. Для цього необхідно, щоб кожна людина збагнула своє внутрішнє “Я”, зрозуміла: “Хто вона? Звідки прийшла й чому тут? Знайти своє місце в безмежному світі й почати реально жити “тут і негайно”. Однак, ми ще не володіємо в нашому світі своїм розумом, високим рівнем свідомості. Світова криза, міжрегіональні конфлікти – лише відбиття хаотичного стану колективної свідомості, рівня мислення людей. Людина, яка оволодіє своїм розумом, здатна без чужої допомоги спрямовувати свої думки в русло позитивного мислення, управляти своїми емоціями й стабілізувати увагу та уяву.