

- острый угол - тупой угол - развернутый угол - прямой угол - вертикальные углы – перпендикулярные прямые – параллельные прямые.

На уроках математики не только можно, но и нужно формировать навыки здорового образа жизни. Для реализации этой задачи решаем задачи непосредственно связанные с понятиями «режим дня», «правильное питание», «физические нагрузки», «отдых», «о вреде курения».

Здоровьесбережению служат уроки с использованием игровых технологий, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Таким образом, от правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления, а значит способствовать сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. – М., 2003.
2. Шклярова О.А. Технология педагогики здоровья /Методист. – 2002. - №6.
3. Европейская стратегия «Здоровье детей и подростков», - 2005 г. – С. 23.

## **ОЦІНКА РОЛІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

***М.В. ЧЕПІЛЬ***

*Коломийський інститут ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
Коломия, Україна*

Напрямами реалізації змісту освітньої програми «Здоров'я і фізична культура» є формування засад для всебічного розвитку учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєвоважливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань; підготовка до повноцінного життя в природних, техногенних та соціальних умовах; до безпечної трудової діяльності та надання першої допомоги; до захисту Вітчизни та вибору професії [1].

Фізична підготовленість школярів здійснюється в процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку сили й витривалості. Доведено, що систематичні заняття фізичною культурою підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних

стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів [4].

До 16-17 років завершується процес різнобічного вдосконалення рухових і вегетативних функцій, досягається високий рівень їхньої взаємодії. Тому цей вік можна вважати завершальним етапом поступального вікового розвитку рухових і психічних функцій [3].

Особливе занепокоєння викликає погіршення стану фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Так, за даними інституту гігієни і медичної екології, за останні 10 років рівень захворюваності серед дітей шкільного віку зріс на 26,8%. Нині у 9-х класах нараховується 64% дітей, які мають хронічні захворювання, у 10-х – 60%. Тільки 6-8% випускників загальноосвітніх шкіл визнані здоровими, кожен другий має морфо-функціональну патологію [2].

Основними причинами стійкої тенденції зниження здоров'я у підростаючого покоління вченими вважаються інформатизація та інтенсифікація навчального процесу в системі шкільної освіти на тлі виразного психоемоційного напруження; економічні негаразди; знижена увага до соціальних проблем; послаблення державної політики в сфері профілактичної медицини і, особливо, низька рухова активність. Як свідчать наукові дослідження, до 72% навчального часу молодь, яка навчається в школі, проводить у статичному положенні [3].

Серед інших категорій учнівської молоді особливу увагу привертає старший шкільний вік як перехідний період у фізичному, інтелектуальному та духовному розвитку особистості. Педагоги і психологи постійно досліджують особливості становлення індивідуальних та суб'єктивних якостей тих, хто починає виділяти себе в якості об'єкта самопізнання і самовиховання уже не як підлітків, що трансформують ідеали і цінності батьків, а як дієвого суб'єкта майбутніх соціальних відносин. У соціально-філософському контексті старшокласників розглядають як протестну і водночас романтичну групу молоді, яка, не маючи достатнього життєвого досвіду, починає проектувати свої життєві ідеали, цінності і не завжди враховує об'єктивні можливості їх здійснення [1].

У старшокласників спостерігається низька фізична підготовленість і невисокий рівень спортивних досягнень. Зокрема, низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я виявлено у 75% дівчат і 74% юнаків. У першу чергу, неоднорідність фізичного стану молоді, велика розбіжність результатів і особливо низький рівень розвитку фізичних якостей. Так, за результатами досліджень низький рівень фізичного стану спостерігається у 22% старшокласників, середній – 51%, вище середнього – 20% і високий – 6% [2, 3].

Заняття фізичними вправами, а також вплив фізичних факторів зовнішнього середовища, ґрунтовані на вимогах гігієни, умови життєдіяльності можуть формувати велику кількість різних станів організму.

Ефект занять фізичними вправами проявляється в значному збільшенні рухових можливостей, а також в покращенні загального функціонального стану організму, в особливості діяльності органів кровообігу і дихання, що безпосередньо забезпечують адаптацію до фізичного напруження, досягненні загального підвищення фізичної підготовленості, що приводить до формування гармонійного рівня рухової підготовленості [4]. Для школярів найефективнішим є

комплексний підхід в оздоровчому тренуванні, який поєднує різноманітні навантаження на основні рухливі якості - спритність, гнучкість, силу, швидкість, витривалість.

Аналіз наукових робіт останнього десятиріччя показує, що особистісна проблематика у фізкультурно-спортивній галузі помітно активізувалася, однак, як правило, дослідження стосуються лише констатації особистісних якостей, носять рекомендаційний характер і більшою мірою пов'язані зі студентською молоддю, тоді як питання, що пов'язане з формуванням ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури учнів старших класів у процесі фізичного виховання залишається відкритим і досі не було предметом спеціального вивчення. Тому актуальність цієї проблеми, недостатнє її вивчення, слабе наукове підґрунтя та відсутність ефективних програм, зумовили проведення даного дослідження.

Фізична культура, як і будь-який значущий суспільний феномен, з одного боку є цінністю у загально-культурологічному контексті, а з іншого – місцем цінностей, що виробляються лише в ході специфічної фізкультурно-спортивної діяльності, під час якої вони стають споглядальними, відчутними. Втім дослідженнями встановлено, що учні старших класів не мають уявлення про всебічну значущість фізичної культури, її потенціал і обмежуються лише тим, що вона може бути інструментом для покращення їх соматичного здоров'я. Старшокласники не вбачають взаємозв'язку між фізичною культурою і загальною культурою особистості, що додатково інформує про низький соціальний статус, який відводиться сучасним соціумом фізичній культурі [1, 4].

**Мета роботи:** оцінити роль занять фізичною культурою і спортом у повсякденному житті старшокласників.

У дослідженні взяли участь 388 учнів-старшокласників загальноосвітніх шкіл м. Коломиї та Коломийського району Івано-Франківської області у віці від 16 до 18 років. Серед школярів було проведено анкетування із застосуванням розробленого нами опитувальника, що містив 12 блоків запитань із запропонованими варіантами відповідей, серед яких необхідно було вибрати одну відповідь, яка на думку респондентів, була найбільш точною.

Математичну обробку результатів здійснювали із використанням пакету прикладних програм Windows – MS Excel 2007. Для статистичної перевірки гіпотези про вірогідність розбіжностей між показниками різних груп користувалися t-критерієм Стьюдента. Фактично обчислені значення t-критерію за параметрами, отриманих у ході дослідження вибіркової сукупності, порівнювали з його критичними значеннями, які винесені в спеціальну таблицю. У випадку перевищення одержаними нами фактичними значеннями критичного показника, результат вважали статистично достовірним. Рівень достовірності встановлювали за таблицею ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$  або  $p < 0,001$ ).

Перший блок запропонованої анкети включав запитання, що стосувалися наданої школярами переваги предметам, які викладаються у школі. Математична обробка отриманих відповідей показала, що серед улюблених предметів на першому місці знаходиться фізичне виховання (52,3% відповідей), найменшу прихильність серед старшокласників мають предмети математичного циклу (алгебра та геометрія – від 9 до 12% опитаних).

Друге запитання стосувалося визначення часу, що використовується при виконанні домашніх завдань. Так, третина опитаних школярів (32%), готують домашні завдання упродовж двох годин, 25,7% опитаних – одну годину, 17,2% респондентів – три години. Більше трьох годин виконують домашні завдання майже 8% опитаних, менше однієї години – 16%.

Відповіді на наступні два запитання показали, що переважна більшість старшокласників самостійно займаються фізичною культурою і спортом (79,6% опитаних), перерахувавши такі види спорту як футбол і волейбол, легка атлетика, бокс, боротьба. Проте, 10% школярів не займаються взагалі. Серед школярів, які ствердно відповідали щодо занять фізичною і культурою і спортом, третина (28,3% опитаних), займаються два рази на тиждень, а більша половина (58,7% респондентів) – три рази на тиждень.

Основними спонукаючими до занять факторами більша половина опитаних (51%) назвали мотивацію до зміцнення і збереження здоров'я, а третина опитаних (34%) – покращення рівня фізичного розвитку. Ще 31% старшокласників серед спонукаючих причин назвали бажання формувати гарну поставу.

Аналіз відвідування школярами уроків із фізичного виховання у школі показав, що тільки чверть школярів не пропускають заняття, інші 75% опитаних не відвідують уроків через хворобу. Так, третина опитаних пропускають від 2 до 5 занять на рік, а інша третина – від 5 до 10 уроків.

Наступні запитання стосувалися відношення школярів до свого здоров'я. Так, ствердну відповідь щодо дотримання режиму харчування дали тільки третина опитаних (34%), майже половина старшокласників не дотримуються режиму періодично, 22% - не дотримуються взагалі.

Звертає на себе увагу той факт, що в режимі анонімного опитування більша половина старшокласників зізналися, що вживають спиртні напої (54%), а 7% опитаних зізналися, що палять. Крім того, 57% старшокласників оцінюють свій стан здоров'я як задовільний, 3% - як поганий, але 24% - як відмінний.

Високий рівень зацікавленості у заняттях фізичною культурою і готовність до них висловили 33% старшокласників, середній рівень – 59% опитаних, низьку зацікавленість та відсутність інтересу показали 8% респондентів.

Проведене опитування старшокласників показало, що фізичне виховання у більшій половині учнів є улюбленим предметом. Майже 57% старшокласників витрачають на виконання домашніх завдань від двох годин на день і більше. Переважна більшість старшокласників займаються фізичною культурою і спортом два-три рази на тиждень, маючи мотивацію до підвищення рівня свого здоров'я та покращення рівня фізичної підготовленості. Проте, не дивлячись на досить високий рівень зацікавленості школярів до занять фізичною культурою і спортом та вагому мотивацію, три чверті опитаних пропускають заняття з даного предмету у школі, переважно через хворобу.

Більша половина школярів старших класів вживають спиртні напої, 7% - палять, а задоволені рівнем свого здоров'я тільки четверта частина опитаних. Не дивлячись на зміст отриманих відповідей, 92% старшокласників мають зацікавленість до занять фізичною культурою і спортом, у 8% інтерес до них знижений або відсутній.

Зважаючи на зміст отриманих в результаті тестування відповідей, перспективним у подальшому є пошук таких засобів мотивації та впливу на учнів старшої школи, які б забезпечили зменшення пропусків занять із фізичного виховання в школі, збільшили мотивацію до них та знизили і ліквідували наявність школярів, що вживають спиртні напої.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Зубаль М. Теоретична підготовка у фізичному вихованні школярів 1–11 класів загальноосвітньої школи // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку // „Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України». – Тернопіль, 2004. – С. 258–260.

2. Кінденко В.П. Специфіка формування теоретичних знань з фізичної культури в учнів підліткового віку // Педагогіка і психологія. – 2000. – № 1. – С. 82–87.

3. Круцевич Т.Ю. Виявлення цінності здоров'я в ставленні до здорового способу життя старшокласників / Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчук, О.О. Євтушенко, О.М. Саїнчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт» 36. наукових праць/ За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2011. – Вип. 10. – С. 432-436.

4. Саїнчук М.М. Аксиологія фізичної культури в життєвому просторі старшокласників. / М.М. Саїнчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць – Вінниця. – 2011. – Випуск 12. – Том 1. – 337-343.

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО ВІДБОРУ**

**В.В. КИРИЧЕНКО**

*Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України,  
Київ, Україна*

Зміна соціальної ситуації розвитку, яка позначилась на не лише на процесах соціально-економічних розвитку (власне відчуття різниці між «сьогодні» та «вчора», наприклад між капіталізмом та соціалізмом, формується за рахунок порівняння та виявлення відмінностей економічних систем), призвела до зміни ставлення пересічних громадян до категорії «здоров'я» як індикатора психофункціонального стану особистості. Суб'єктивна оцінка стану психічного благополуччя здійснюється за рахунок категорій, які позначають предмети матеріальної культури, соціально-статусні характеристики суб'єкта, і все рідше – використовують поняття, які позначають психофункціональний стан особистості. Зокрема цікавими є дослідження ціннісної свідомості А.О. Никончук, проведені у 2003 році, які виявили, що у осіб юнацького віку «здоров'я» у межах репертуарного списку С.Шварца знаходиться на останніх позиціях. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, яке прописане у преамбулі