

УДК 37.018:796–053.6

*Анатолій Турчак,
кандидат педагогічних наук,
професор кафедри педагогіки
та освітнього менеджменту
Кіровоградського державного
педагогічного університету
імені Володимира Винниченка*

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядається проблема попередження шкідливих звичок старших підлітків у процесі організації шкільної фізкультурно-спортивної роботи, спираючись на концепцію суспільно-корисної діяльності як провідного фактору розвитку особистості. Вона спрямована вчителем фізичної культури як на фізичне вдосконалення рухових здібностей учнів, так і на формування у них мотиваційно-ціннісних життєвих орієнтацій та морального виховання підростаючого покоління.

Ключові слова: *шкідливі звички, старші підлітки, мотиваційно-ціннісні орієнтації, фізичні вправи, фізкультурно-спортивна діяльність, здоровий спосіб життя, вікові запити, рухові якості.*

В статье рассматривается проблема предупреждения вредных привычек старших подростков в процессе организации школьной физкультурно-спортивной работы, опираясь на концепцию общественно полезной деятельности как ведущего фактора развития личности. Она направлена учителем физической культуры, как на физическое совершенствование двигательных способностей учеников, так и на формирование у них мотивационно ценностных жизненных ориентаций и морального воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: *вредные привычки, старшие подростки, мотивационно ценностные ориентации, физические упражнения, физкультурный-спортивная деятельность, здоровый образ жизни, вековые запросы, двигательные качества.*

In the article the problem warning of senior teenagers' harmful habits is examined in the process of organization school athletic-sporting work, leaning against conception of publicly useful activity as a leading factor of personality development. It is directed that physical culture teacher both on physical perfection of students' motive capabilities and on forming for them the motivational valued vital orientations and moral education of rising generation.

Key words: *harmful habits, senior teenagers, motivational valued orientations, physical exercises, athletic is sporting activity, healthy way of life, age-old queries, motive qualities.*

Теоретичною основою попередження шкідливих звичок у школярів на заняттях у спортивних секціях є висунута Л. Фельдштейном [5] концепція суспільно-корисної діяльності як провідного фактору розвитку особистості старшого підлітка. У даному випадку таким фактором є фізкультурно-спортивна діяльність, яка включає заняття фізичними вправами, інструкторську, пропагандистську, організаторську, суддівську практику, самостійні тренування вдома й за місцем проживання. Вчителем фізичної культури вона спрямована як на фізичне вдосконалення рухових здібностей учнів, так і на формування у них мотиваційно-ціннісних орієнтацій та духовного розвитку кожної особистості.

З проблеми попередження відхилень у поведінці неповнолітніх захищено ряд кандидатських (Н. Алікіна, Н. Каменська, Г. Кашкар'юв, О. Матвієнко, В. Маценко, І. Сингаївська, П. Серєда, С. Яковенко, О. Тарновська, І. Білецька, С. Гармаш, О. Дорогіна, І. Кравченко, Н. Онищенко та ін.) та докторських (І. Козубовська, В. Оржеховська, Є. Петухов, М. Фіцула та ін.) дисертацій.

Фізкультурно-спортивна активність старших підлітків визначалася педагогом за допомогою наступних критеріїв: регулярність відвідання занять спортивних секцій; рівень розвитку інтересу до фізичної культури і спорту; ставлення до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання; рівень розвитку основних фізичних якостей і рухової підготовленості [3].

Заняття у спортивних секціях були спрямовані на фізичний розвиток і моральне становлення старших підлітків. Педагогічний процес був спеціально відкоригований вчителем на мету – використання засобів фізичної культури і спорту в попередженні шкідливих звичок учнів. Він включав фізичну підготовку, оволодіння системою знань про різні зловживання та здоровий спосіб життя, формування негативного ставлення старших підлітків до шкідливих організму людини речовин. Виховання такого ставлення до п'янства і алкоголізму, токсикоманії та наркоманії здійснювалося не лише на рівні усвідомлення і розуміння простих правил моральності, а й у процесі їхнього практичного втілення. Система знань про здоровий спосіб життя спонукала учнів до активних дій, визначала спрямованість їхньої повсякденної поведінки. Саме в цьому простежувався зв'язок моральної просвіти з реалізацією практичних завдань по вихованню негативного ставлення до шкідливих звичок. Формування вчителем фізичної культури такого ставлення спиралося на знання старших підлітків про алкоголь, токсини, наркотики та здоровий спосіб життя й досвід суспільної поведінки.

Розуміння необхідності негативного ставлення до різних зловживань відіграло важливу роль в організації суспільно-корисної діяльності учнів та її осмисленні. Практична діяльність була необхідною з точки зору включення внутрішніх регуляторів поведінки старших підлітків. Їхні

вчинки в різних ситуаціях слугували показником моральних знань при попередженні негативних явищ. У процесі такої діяльності формувалася моральна поведінка, як особлива форма активності школярів, яка характеризувалася свідомими вчинками, що відповідали прийнятим моральним нормам.

Тому, основою занять в спортивних секціях була необхідність організації і проведення вчителем фізичної культури конкретної практичної роботи, що викликала потребу прояву моральних дій і вчинків. У результаті, старші підлітки вирішували задачу вибору способу дій, спрямованих на підкорення особистих інтересів суспільним. У процесі такої діяльності здійснювався перехід намірів учнів у реальну поведінку, тобто «динаміка думки» в «динаміку реальної дії» [2].

Активність, виступаючи однією з головних характеристик фізкультурно-спортивної діяльності учнів, знаходила й зумовлювала її різну інтенсивність та діапазон. Виходячи з твердження, що «чим активніше індивід, тим яскравіше виражено його ставлення» [1], виявляється, передусім, в його практичних діях, було визначено три умовних рівня фізкультурно-спортивної діяльності: свідомо-активний, середньо-виконавчий та пасивно-спостережливий. Таке їхнє визначення було закономірним, оскільки давало можливість точніше задіяти форми й методи профілактичної роботи у корекції ставлення учнів до вживання шкідливих організму речовин.

Механізм блокування схильності до різних зловживань базувався на можливості заміщення виникаючої потреби старших підлітків у алкоголі, нікотині, наркотичних речовинах включенням їх до інтенсивної фізкультурно-спортивної діяльності, завдяки якій формувалися бажані морально-вольові якості. В основу змісту профілактики шкідливих звичок старших підлітків було покладено не самі засоби фізичної культури й спорту, як такі, а формування в учнів у процесі занять фізичними вправами ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Схема процесу формування вчителем фізичної культури негативного ставлення до різних зловживань у школярів здійснювалася в наступній послідовності: *мотив – потреба – дія*. Мотиви породжували особистісні потреби. Бажання задовольнити їх примушувало діяти. В діяльності виникали нові потреби, більш складні структурно, які теж вимагали задоволення. Таким шляхом здійснювався розвиток особистості старших підлітків, початком якого слугував їхній внутрішній, дієвий мотив.

Активна фізкультурно-спортивна діяльність надавала великі можливості учням практично реалізувати ідейно-моральні мотиви, тобто в діяльності досягати поставлених цілей та ідеалів, котрі вони обирали як мотиви. В цьому наближенні до ідеалу фізично досконалої людини старші підлітки виховували себе фізично, а постійна внутрішня мотивація ідеалом сприяла формуванню у них загальнолюдських моральних цінностей.

Важливою стороною формування негативного ставлення до вживання шкідливих речовин стало вироблення в учнів потреби в активних заняттях фізичною культурою і спортом. Виходячи з того, що потреба в рухах є вродженою, то джерелом їхнього формування спочатку виступали первинні (біологічні) потреби. Вони стали базою для формування вторинних (соціальних) потреб і реалізовувалися безпосередньо в конкретній практичній діяльності. Завдяки їй, потреба постійного фізичного вдосконалення ставала основою для формування активного негативного ставлення учнів до різних зловживань. Ця потреба сприяла пошуку старшими підлітками відповідних до їхніх бажань видів фізкультурно-спортивної діяльності. Виходячи з цього, заняття фізичною культурою і спортом являли собою високу соціальну цінність, оскільки охоплювали внутрішній світ учнів. Сама фізкультурно-спортивна діяльність, в ході якої під керівництвом вчителя фізичної культури формувалися стійкі моральні звички неприйняття різноманітних деструктивних явищ, є провідним фактором морально-етичного виховання школярів.

Найбільш повно і глибоко профілактично-виховна робота з попередження шкідливих звичок засобами фізичної культури реалізовувалася в комплексній системі педагогічного впливу. Проводячи профілактику деструктивних явищ в учнівському середовищі, всі учасники педагогічного процесу орієнтувалися на постійне вдосконалення змісту, форм і методів виховного впливу. В ході їхнього впровадження й багаторазової перевірки дійшли висновку, що перевагу доцільно надати гнучкій організації занять, що дозволяло переходити від однієї форми виховного впливу до іншої з використанням найбільш широкого спектру методів і засобів профілактичної роботи.

Одним із важливих педагогічних факторів підвищення ефективності роботи шкіл з попередження шкідливих звичок у старших підлітків під час занять у спортивних секціях є створення таких умов, які сприяють підвищенню їхньої зацікавленості до обраних видів спорту. Виходячи з того, що секційні заняття є добровільними, школярі заздалегідь обирають той вид спорту, який їм до вподоби, а тому відвідують спортивну секцію з високим рівнем зацікавленості. У подальшому їхній інтерес закріплювався і розвивався, оскільки учні глибоко вивчали історію обраного виду спорту, знайомилися з видатними спортсменами, їхніми найвищими здобутками на різних змаганнях, що приносили гідність і славу школі, району, місту, області й країні.

Вплив інтересу на спрямованість особистості старших підлітків обумовлювався силою, глибиною, наполегливістю і його характером. Наявність глибокого стрижневого інтересу до обраного виду спорту забезпечувала значні зрушення у розвитку особистості учнів, у тому випадку, коли широкі, але поверхневі інтереси не сприяли відволіканню їх

від діяльності, яка призводила до формування шкідливих звичок.

Заняття у спортивних секціях, що об'єднували учнів у колектив, сприяли вирішенню завдань суспільної значимості, мали велику профілактично-виховну спрямованість. Усвідомлення корисності своєї діяльності, відповідальність перед товаришами при добровільному виконанні обов'язків і рівність прав сприяли формуванню вчителем фізичної культури у дітей ідейно-моральних рис особистості. Участь у різноманітній діяльності, яка заснована на широкій самостійності та ініціативі надавала можливість учням оволодівати мистецтвом спілкування у колективі, методами самоаналізу та самоконтролю набувати комунікативно-організаторських навиків. Крім цього, у процесі профілактично-виховної роботи вчителем вирішувалися й основні завдання спортивних секцій: школярі залучалися до систематичних занять спортом, які сприяли їхньому спортивному удосконаленню в обраному виді спорту і відволікали від шкідливого впливу мікросоціальних об'єднань; учні набували умінь і навичок інструкторської роботи, суддівства змагань та організації власного здорового способу життя. Підлітки набували умінь приймати правильні рішення у ситуаціях, коли обставини примушували до вживання психоактивних речовин; ними раціонально використовувався вільний час для активного відпочинку й укріплення здоров'я. При цьому учням надавалася можливість виявити свої здібності у конкретній фізкультурно-спортивній діяльності, що дозволяла закріпити навички морально-етичної поведінки. Якщо врахувати, що однією з причин залучення підлітків до вживання шкідливих речовин є бездіяльність, безцільне проведення часу, відсутність інтересів і позитивних емоцій, що незмінно призводять до інфантильності, песимізму, появи відчуття тривоги, страху і залежності, то секційна робота виступає важливим засобом вдосконалення особистості, формування моральної стійкості та сприяє подоланню труднощів у становленні характеру.

Ефективність формування вчителем фізичної культури стійкої морально-вольової особистості залежала від того, наскільки заняття у спортивних секціях задовольняли важливі вікові запити старших підлітків, їхнє суспільне визнання, потяг до спілкування з ровесниками. Потреби в естетичному і творчому розвитку, задоволенні рухової активності, добре організовані заняття та правильно обраний вид спорту об'єктивно сприяли реалізації основних життєвих запитів, оптимізували фізичний стан і розвиток організму дітей відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я й забезпечення їхньої фізичної дієздатності [4].

При проведенні профілактично-виховної роботи із використанням засобів фізичної культури і спорту особлива увага вчителем фізичної культури зверталася на вироблення у старших підлітків ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, що виключає різні зловживання. При

цьому були задіяні дві основні функції занять фізичними вправами:

- природна, що полягала, перш за все, у задоволенні звичайних потреб старших підлітків у руховій активності;
- специфічна, яка полягає у вихованні імунітету до різних зловживань, як явища, що згубно впливає на здоров'я учнів, їхній психічний і фізичний розвиток.

Враховуючи недостатні рухові можливості деяких старших підлітків та їхні спортивні інтереси, заняття фізичними вправами можна проводити і в групах загальної фізичної підготовки (ЗФП). Такий вибір є найбільш оптимальним, оскільки групи ЗФП створюються вчителем фізичної культури практично у кожній школі на варіативній основі й поєднують у собі широкий спектр засобів і методів педагогічного впливу. Основним змістом таких занять є вправи, що сприяють різнобічному фізичному розвитку учнів. До такої навчальної програми вчителем фізичної культури включаються крім загально-розвивальних вправ, спрямованих на вдосконалення основних життєво-важливих рухових умінь, заняття цікавими для старших підлітків видами спорту. Це необхідно тому, що важковиховуваних підлітків, як свідчить педагогічна практика, неможливо схилити до фізкультурно-спортивної діяльності, яка б не забезпечувала їм високий позитивний статус у середовищі однолітків. Крім того, учні, які мають звичку до різних зловживань, не завжди входять до основної медичної групи. Цей факт вони часто використовують з корисливою метою, ігноруючи і уроки фізичної культури, і загальношкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи. Групи ЗФП надають можливість вчителю фізичної культури дозувати фізіологічне навантаження, виходячи з потреб навчальної програми, стану здоров'я учнів та їхніх інтересів. Циклічне планування навчальних занять дозволяє максимально використати можливості фізичного виховання в групах ЗФП. Як свідчать результати проведених досліджень, такі заняття набагато частіше відвідувалися старшими підлітками і давали кращий ефект, оскільки вирішували завдання загальної фізичної підготовки учнів і поступово залучали їх до спорту. Позитивний вплив занять фізичною культурою сприяв морально-етичній переорієнтації учнів на здоровий спосіб життя. При цьому вчителю фізичної культури слід враховувати такі суттєві фактори педагогічного впливу, як посиленість вимог, що висувуються учням, доступність і різноманітність рухових дій, умови проведення занять, підвищену емоційність, доброзичливий тон спілкування, усвідомлення старшими підлітками значимості виховання корисних людині якостей. Наша дослідно-експериментальна робота у групах ЗФП відрізнялася від інших форм організації фізкультурно-спортивної роботи у школі різноманітністю навчально-виховних засобів, розмаїттям змісту й варіативністю форм проведення позакласних заходів.

Разом із заняттями у групах ЗФП дослідно-експериментальна робота

проводилася і в секції атлетичної гімнастики, яка об'єднує учнів, схильних до виконання силових вправ. Створенню такої секції має сприяти обладнання відкритого майданчика атлетичної підготовки Strit Work Out, на базі будь-якої школи, у районі чи за місцем проживання учнів. Заняття тут відрізнялися високою активністю школярів й охоплювали всіх бажаючих. Зміст тренувань мав прикладний характер і був пов'язаний з комплексною програмою фізичного виховання всіх учнів. У секції можуть займатися школярі основної медичної групи, які розподіляються за віковим принципом (10–11, 12–13, 14–15, 16–17 років) та рівнем спортивної підготовки (високим, середнім, низьким). Згідно лікарського педагогічного контролю учні допускаються до занять атлетичною гімнастикою з 10 років, а тому тренувальне навантаження підбиралося педагогом диференційовано, у відповідності до індивідуальних і вікових особливостей кожного школяра.

Особлива увага вчителем фізичної культури приділялася групі учнів 14–15 років, найбільш схильних, з нашої точки зору, до вживання психотропних речовин. Проте, конкурсний відбір у дану групу проводити не слід, оскільки це суперечить основним завданням позакласної роботи з фізичної культури в школі і є провідним принципом профілактично-виховної діяльності з попередження шкідливих звичок учнів. До подібних груп (атлетичної гімнастики, фітнесу, аеробіки, шейпінгу, каланетики тощо) приймаються всі бажаючі покращити фізичну форму та поставу за рахунок гармонійного розвитку м'язів та функціонального стану внутрішніх органів і систем. У такому випадку простежується активний взаємозв'язок групи ЗФП та, наприклад, секції атлетичної гімнастики.

На першому етапі організації навчально-виховної роботи у таких секціях допускається взаємний перехід у відділеннях за віковим форматом, рівнем спортивної підготовки і бажанням учнів. Тренування з атлетичної гімнастики (чи іншого виду спорту) проводяться тричі на тиждень, тривалістю до однієї години й один раз у вигляді самостійних занять. Для досягнення пропорційного розвитку і збільшення основних груп м'язів слід використовувати різноманітні види навантаження: власна вага тіла, маса партнера, різноманітні прилади (гірі, гантелі, диски, штанги, степ-платформи, бігові доріжки, велотренажери, електронне приладдя тощо). Застосовуються також спеціальні тренажери для атлетичної гімнастики, важкої атлетики, пауер-ліфтингу, еспандери, гумові та пружинні амортизатори тощо.

Вчителю фізичної культури слід враховувати, що єдиної програми тренувань з атлетичної гімнастики не існує, тому для всіх вікових груп, типів темпераменту учнів, анатоμο-фізіологічних особливостей постави школярів варто використовувати основні принципи організації занять відповідно загальноприйнятих методик. Так, у розробленій відомим теоретиком атлетизму Д. Вейдером програмі тренувань ставилися завдання

максимально розвивати силу, швидко-силову витривалість, закріплювати малі групи м'язів, оволодівати умінням напружувати і розслабляти м'язи-антагоністи у момент виконання протилежних вправ, координувати зусилля різних груп м'язів для здобуття максимального результату. Доцільно використовувати такі вправи, які різнобічно впливають на всі групи і вправи вибіркової дії на окремі м'язові системи. До тренувальних занять з фізичної підготовки варто включати не тільки спеціальні силові вправи, а й різноманітні бігові, стрибкові й металні рухи для розвитку загальної координації, гнучкості, витривалості, уміння розслабитися та будь-які інші ігри і змагання з метою набуття спеціальної технічної й тактичної направленості дій. Для лікарсько-педагогічного нагляду за фізичним розвитком учні один раз на тиждень мають проходити контроль ваги й один раз на місяць – лінійні вимірювання антропометричних даних. Контроль за розвитком рухових якостей має здійснюватися вчителем за допомогою спеціальних вправ-тестів. Всі початкові й наступні психофізіологічні, антропометричні та статистичні дані школярі фіксують у щоденнику самоконтролю. До нього занотовують теоретичні дані про здоровий спосіб життя, матеріали з раціонального харчування, засобів поновлення, гігієни занять, системи загартування, про пагубний вплив алкоголю, нікотину, наркотичних та токсичних речовин.

Вчителю фізичної культури для проведення ефективної профілактично-виховної роботи слід сформувати в учнів цілісну систему опорних понять і спеціальних знань про користь занять фізичними вправами, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології, різноманітні системи і методи оздоровлення та покращення функціонального стану організму людини. Школярі за настановою вчителя фізичної культури готують різноманітні приклади із життя видатних людей, представників різних видів спорту для проведення морально-етичних бесід, лекторіїв, зустрічей за круглим столом, диспутів, телепередач пізнавального та повчального характеру. Старшим підліткам також рекомендуються педагогом доступні літературні джерела та спеціальна інформація, цікава їм з точки зору залучення до ідей збереження здоров'я та ведення здорового способу життя, формування власного тіла, пропорційного розвитку опорно-рухового апарату, постави і високої спортивної підготовленості. Виховна цінність спортивної літератури полягає у розвитку інтересу учнів до традиційних і нетрадиційних видів спорту (олімпійських та не олімпійських, літніх і зимових, технічних, водних, ігрових, класичних і неординарних), є необхідною умовою формування у них здорового способу життя та життєво необхідних людських цінностей. Орієнтація на спеціальну сучасну інформацію та новітні види спорту несе у собі значний емоційний заряд і сприяє морально-етичному розвитку школярів, відволікаючи їх від шкідливого впливу вулиці, безцільного проведення часу та різноманітних

зловживань.

Аналіз масового досвіду та результатів проведеної науково-дослідної роботи з попередження шкідливих звичок в учнів засобами фізичної культури свідчить, що найкращий ефект дають активні форми і методи педагогічного впливу на дітей, що включають їх у таку практичну діяльність, яка найбільш повно розкриває їхні здібності, активізує творчі можливості та забезпечує високий позитивний статус у шкільному середовищі. У процесі різноманітних видів фізкультурно-спортивної діяльності в учнів накопичується досвід морально-етичної поведінки, формується відповідальне ставлення до власного здоров'я і розвитку. Під впливом фізичних вправ при оптимальному руховому режимі і виявленні при цьому певних вольових зусиль виховуються особистісні якості, формуються соціально значущі мотиви занять фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою діяльністю, розвивається уявлення школярів про власне моральне і фізичне здоров'я, особистісну соціальну значущість та місце у демократичному суспільстві. Завдяки поетапному вирішенню завдань навчально-виховного процесу вчителю фізичної культури із залученням учнів до позакласної спортивно-масової роботи завжди можливо змінити їхнє ставлення до занять фізичними вправами, сформувані у них стійку потребу у фізичному вдосконаленні, корінним чином покращити їхню рухову активність. При цьому, шляхом науково-дослідного експерименту, нами доведено позитивну залежність між рівнем знань та руховою активністю школярів. Так, учні з високим рівнем знань брали участь не менше ніж у шести, з середнім не менше ніж у чотирьох, а з низьким не менше ніж у двох фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, проведених у класах і школі в позаурочний час. Це дозволило підліткам із експериментальних класів, що мають відмінні та добрі знання про шкідливі звички, здоровий спосіб життя і користь регулярних занять фізичними вправами довести рухову активність до 80 % у хлопців і 75 % у дівчат. В той же час учні з посередніми знаннями мали рухову активність на рівні 37,5 %. Результати вивчення рухової активності учнів експериментальних і контрольних класів свідчать, що на початку формувального експерименту спостерігалось 22 випадки виявлення високої рухової активності старших підлітків експериментальних та 32 випадки дітей контрольних класів. Середня рухова активність спостерігалася у 85 і 86, а низька – у 123 і 112 випадках. Наведені дані свідчать, що рухова активність учнів експериментальних і контрольних класів на початку експерименту і в кінці знаходилася приблизно на однаковому рівні.

В результаті цілеспрямованої профілактично-виховної роботи, направленої на роз'яснення значення занять фізичними вправами у попередженні шкідливих звичок, кількість проявів високої рухової активності учнів експериментальних класів до кінця першого року

дослідно-експериментальної роботи різко збільшилася порівняно з показниками школярів контрольних класів. У старших підлітків із експериментальних класів такий приріст склав від 22 випадків на початку експерименту до 123 через рік, і до 164 – наприкінці дослідно-експериментальної роботи. У контрольних класах відповідно від 32 випадків на початку експерименту до 86 – через рік, і до 73 випадків – в кінці експериментальної роботи. Тобто тут спостерігається деяке зниження рухової активності. Показники середньої рухової активності учнів контрольних класів до кінця першого року дослідження залишилися на рівні, досягнутому на початку експерименту і становили відповідно 89 і 97 випадків у кінці дослідно-експериментальної роботи. В той час як в експериментальних класах спостерігалася тенденція до збільшення: від 85 випадків на початку експерименту до 96 випадків на другому зрізі і до 107 у кінці дослідно-експериментальної роботи.

Крім того, заняття фізичною культурою і спортом суттєвим чином позначилися на підвищенні соціального статусу старших підлітків експериментальних класів, покращенні їхньої працездатності і стану здоров'я, на здатності впевнено почувати себе у всіх випадках, у тому числі і у негативно-тревожних. Паралельне соціологічне опитування, проведене в кінці дослідно-експериментальної роботи, підтверджує такі висновки. На питання: «Чи вважаєш ти, що заняття фізичною культурою і спортом допомагають в навчанні, праці та подоланні життєвих труднощів?» стверджувально відповіли 81,5 % (45) учнів експериментальних класів і 37 % (22) контрольних. На питання: «Які, на Вашу думку, мотиви занять фізичними вправами?» більша частина учнів експериментальних класів – 43,5 % (34) підкреслила: «Бажання самоствердитися», 25,5 % (14) – «Набути навичок самостійних занять фізичною культурою», 12,5 % (7) – «Виправити недоліки фізичного розвитку», 11 % (6) – «Можливість відчувати себе впевнено у конфліктних ситуаціях», 7,5 % (4) – «Цікаво».

Отже, спостереження за учнями старших класів свідчать, що стійка мотивація фізичного розвитку і спортивного вдосконалення, вихована у підлітковому віці, позитивно впливала на ставлення школярів до регулярних занять фізичною культурою у наступні роки, стала стійкою нормою поведінки. На їхню думку, високий рівень здоров'я і фізичного розвитку має високу суспільну престижність, є суттєвим критерієм оцінювання їхньої користі для суспільства. Тому, дуже важливо, щоб заняття у спортивних секціях давали можливість підліткам на практиці перевірити і відчути соціальну та особистісну значущість профілактично-виховної роботи засобами фізичної культури. Морально-вольове виховання учнів у процесі такої діяльності матиме позитивний результат за умови, що фізичний і моральний розвиток здійснюватиметься у нерозривній єдності. Адже формування негативного ставлення до різних

зловживань відбувається більш ефективно у процесі активної діяльності, яка вимагає вияву кількості відповідних морально-вольових якостей. Тому профілактично-виховну роботу з учнями необхідно розпочинати з їхнього залучення до активних занять такими видами фізичних вправ, які доступні і цікаві їм. Інтерес, що з'являється, чи захоплення поступово формують мотивацію майбутньої діяльності, яка переростає у стійку потребу, надає підлітку енергії і прагнення до досягнення поставленої мети. Звідси випливає, що важливим фактором виховної роботи вчителя з попередження шкідливих звичок у старших підлітків засобами фізичної культури є глибоке знання механізмів і умов впливу занять фізичними вправами на особистість, її інтереси та ціннісні орієнтації. Крім того, цінність занять у спортивних секціях для профілактично-виховної роботи зі старшими підлітками визначається не лише впливом на їхній фізичний розвиток, а й на формування уявлень про власне моральне здоров'я. У процесі занять фізичною культурою задовольняється потреба школярів у руховій активності, в них формуються інтереси і мотиви, система моральних цінностей, норм і правил поведінки. За таких умов засоби фізичної культури мають широко включатися в систему профілактично-виховної роботи загальноосвітніх шкіл, формуючи в учнів негативне ставлення до різних зловживань і необдуманих вчинків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воровка М. І. Ділова гра як засіб підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / М. І. Воровка. – Тернопіль, 2007. – 20 с.
2. Главацька О. Л. Основи самовиховання особистості : [навч.-метод. посіб.] / О. Л. Главацька. – К. : Кондор, 2008. – 206 с.
3. Методичні рекомендації щодо вивчення фізкультури у 2009/10 навчальному році // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2009. – № 19–21. – С. 73–81.
4. Омельченко С. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 359 с.
5. Суспільна акція школярів України «Громадянин» : методичний посібник для вчителя-консультанта учнівського суспільного проекту у загальноосвітн. навч. закл. / [за ред. П. Кендзьора, О. Войтенка]. – Львів : НВФ Українські технології, 2003. – 56 с.