

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М19z
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Моїсеєнко Наталія Бейлівна
Керівник: Ліщук В.В., доцент
Рецензент: Мисів В.М., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ.....	7
1.1 Сутність та структура здорового способу життя.....	7
1.2 Психофізіологічні особливості учнів підліткового віку	18
1.3 Педагогічні умови формування здорового способу життя школярів у процесі фізичного виховання.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1 Методи дослідження	34
2.2 Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ.....	40
3.1 Зміст експериментальної методики формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку в процесі фізичного виховання ...	40
3.2 Аналіз результатів дослідження	52
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми. Однією з найбільш гострих соціальних проблем в Україні є стан здоров'я дітей та підлітків. Здоров'я людини – найважливіший показник соціального благополуччя суспільства. У Конституції України, Законі України «Про загальну середню освіту», Концепції загальної середньої освіти, Національній доктрині розвитку освіти пріоритетним завданням національної системи освіти визначається виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої суспільної цінності.

В останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я до кола глобальних проблем людства, вирішення яких обумовлює кількісні та якісні характеристики його майбутнього розвитку. Збереження здоров'я школярів має стати головною метою процесу фізичного виховання. У Державній програмі «Діти України» наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на потенціал країни.

Сьогодні в Україні відбувається формування нової системи фізичного виховання, що ґрунтується на цінностях фізичної культури, спрямованих на всебічний і гармонійний розвиток особистості, забезпечення здорового способу життя, збереження здоров'я. Фізична культура розглядається як найважливіша частина державної програми оздоровлення населення, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя школярів.

Формування здорового способу життя підростаючого покоління постає як медична, психологічна, педагогічна, соціальна проблема. На сьогодні в Україні прийнято багато державних програм, спрямованих на пропаганду здорового способу життя, створено мережу «Центрів здоров'я», відкрито безліч спортивних клубів, але значних зрушень у покращанні здоров'я школярів не відбувається. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), значна частина захворювань дітей має дидактогенну природу (дидактичні

неврози, стреси, перевантаження, стомлення учнів), тобто напряду викликана або спровокована школою.

Аналіз наукової та навчально-методичної літератури свідчить, що проблема здоров'я населення вивчається фахівцями у різних аспектах: медичному (М. Амосов, Г. Апанасенко, Т. Бойченко та ін.), валеологічному (І. Брехман, Л. Долженко, Г. Зайцев та ін.), психологічному (І. Бех, О. Ващенко, О. Хухлаєва та ін.), педагогічному (О. Дубогай, О. Жабокрицька, Л. Сущенко та ін.), соціальному (О. Вакуленко, С. Свириденко, В. Шкуркіна та ін.).

Діяльність загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на всебічний розвиток школяра як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток його талантів, розумових і фізичних здібностей. Тому проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління займає провідне місце у теорії і практиці сучасної школи.

Питання формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі досліджували А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко та інші вчені, у позакласній діяльності – О. Гауряк, А. Гужаловський, Т. Лясота, В. Рева та інші фахівці, у позашкільній діяльності – Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет та інші дослідники, у сім'ї – Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та інші науковці. У роботах вказаних авторів зазначається, що провідним чинником формування здорового способу життя виступає фізичне виховання молодого покоління, цінності та цілі фізичної культури і спорту. При цьому середній шкільний вік має значні нереалізовані можливості щодо формування здорового способу життя і є сенситивним для набуття життєво важливих умінь та навичок у галузі збереження здоров'я.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра, який відповідально ставиться до здоров'я, а з іншого, необхідністю сучасних розробок щодо удосконалення педагогічних умов, змісту, форм та методів формування в учнів умінь та навичок ведення здорового способу життя.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність та структуру здорового способу життя.
2. Розкрити психофізіологічні особливості учнів підліткового віку.
3. Розробити методiku формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку в процесі фізичного виховання та експериментально перевірити їх ефективність.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**:

– теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;

– емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями, батьками та медичним персоналом; інтерв'ю з ними; анкетування підлітків; тестування учнів; педагогічний експеримент; методи математичної обробки отриманих даних.

Структура й обсяг дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, містить 3 таблиці і 1 рисунок. Загальний обсяг роботи з додатками становить 74 сторінки.

ВИСНОВКИ

1. Здоровий спосіб життя відображає одну з фундаментальних характеристик людського існування. Сутність здорового способу життя полягає у мобільному поєднанні біологічних й соціально доцільних форм та способів повсякденної життєдіяльності, що відповідають потребам й можливостям людини і забезпечують формування, збереження та зміцнення здоров'я, оптимальне виконання особистістю соціально-професійних функцій. Структуру здорового способу життя людини складають елементи, які стосуються всіх аспектів її здоров'я: усвідомлення цінності здоров'я, активна рухова діяльність, відсутність шкідливих звичок, доступ до раціонального, збалансованого харчування, профілактика й усунення шкідливих звичок, умови побуту та праці.

2. Підлітковий період – складний етап психофізіологічного розвитку, який характеризується певними особливостями. У підлітковому віці відбувається складний та нерівномірний фізичний розвиток організму, основними проявами якого є скелетна зрілість, поява вторинних статевих ознак та період відчутного стрибка у рості. За рівнем та перебігом свого психічного розвитку підлітки ще не повністю вийшли з дитинства, але вже стоять на порозі дорослого життя і в їх поведінці виражається спрямованість на дорослі форми взаємин та ставлень. Важливим психічним новоутворенням підліткового віку є розвиток довільності усіх психічних процесів, спричинений новими, вже вищими вимогами до них з боку навчальної діяльності. Підліток вже в змозі самостійно організувати свою увагу, пам'ять, мислення, уяву, певною мірою регулювати власні емоційно-вольові процеси.

3. Педагогічні умови розглядаються не тільки як результат спільних дій учасників навчально-виховного процесу для досягнення цілей і завдань формування здорового способу життя, а й чинники, що впливають на її ефективність.

Основними педагогічними умовами формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку в процесі фізичного виховання виступають такі положення:

- підвищення цінності здоров'я у житті підлітків, бажання та інтересу до ведення здорового способу життя;
- надання учням усієї необхідної інформації щодо здоров'я та формування здорового способу життя;
- збагачення позитивного досвіду учнів щодо застосування умінь та навичок ведення здорового способу життя;
- розробка новітніх методик фізичного виховання, пов'язаних з оздоровленням школярів;
- забезпечення органічного поєднання активної рухової діяльності, гартувальних процедур та гігієни школярів у режимі дня;
- координація педагогічного впливу школи, сім'ї та інших навчальних й спеціальних закладів і організацій;
- системне і планове використання форм та видів організації навчально-виховного процесу відповідно до статево-вікових та індивідуальних особливостей учнів;
- урізноманітнення засобів фізичного виховання школярів, насамперед ігрових та змагальних;
- реалізація комплексного впливу на всі складові здоров'я, а не однієї із них;
- профілактика та усунення шкідливих звичок;
- створення належної матеріально-технічної бази для фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів;
- покращання якості контролю, самоконтролю та взаємоконтролю за діяльністю учнів щодо формування здорового способу життя.

4. Розроблена методика формування здорового способу життя в учнів середніх класів у процесі фізичного виховання спрямована на виховання у школярів дбайливого ставлення до власного здоров'я, формування у них

потреби ведення здорового способу життя. В основу експериментальної методики були покладені педагогічні умови формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку в процесі фізичного виховання, які уможливили цілеспрямований вплив на всі основні компоненти здорового способу життя – усвідомлення цінності здоров'я, активну рухову діяльність, раціональне й збалансоване харчування, гігієнічні та гартувальні процедури, профілактику й усунення шкідливих звичок у правильно організованому режимі дня.

5. Експериментально перевірена ефективність розробленої методики. Співвідношення відсотка школярів з високим і достатнім рівнем фізичної підготовленості та сформованості умінь і навичок ведення здорового способу життя засвідчує перевагу учнів експериментальної групи у порівнянні з контрольною на 11 % та 4 % відповідно. Серед учнів експериментальної групи лише 14 % характеризуються низьким рівнем фізичної підготовленості та сформованості умінь і навичок ведення здорового способу життя, а у контрольній групі – відповідно 21 %, що майже вдвічі більше.

Аналіз одержаних даних дозволяє стверджувати, що навчально-виховний процес, побудований з урахуванням педагогічних умов формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку в процесі фізичного виховання є ефективнішим у порівнянні з традиційним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса: монография. Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2001. 316 с.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. К. : Здоров'я, 1990. 168 с.
3. Антонік В. І. Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізкультури: навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
4. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления. Гигиена и санитария. 2004. № 1. С. 60–62.
5. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб. : МГП «Петрополис», 1992. 123 с.
6. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання у школі: посібник. К. : Освіта, 1997. 152 с.
7. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособ. М. : ИНФРА-М, 2009. 336 с.
8. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): Учеб. пособие. М. : Академия, 2002. 416 с.
9. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. М. : МПСИ, 2004. 240 с.
10. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М. : ФиС, 1990. 208 с.
11. Вайнер Е. Н. Валеология: підручник. М. : Флінта, 2005. 414 с.
12. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. К. : «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
13. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: книга для вчителя. К. : Генеза, 2005. 240 с.
14. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. За ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта,

2001. 416 с.

15. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учеб. пособ. За ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер и др. М. : Академия, 2002. 416 с.

16. Гнатюк О. В. Основы здоров'я і фізична культура: підручник. К. : Форум, 2003. 344 с.

17. Голяченко О. М., Сердюк А. М. Соціальна медицина, організація та економіка охорони здоров'я. Тернопіль : ТДМІ, 1997. 328 с.

18. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск : Альма-матер, 2003. 388 с.

19. Гунько П. М. Фізична підготовленість учнів, які займаються різними видами рухової діяльності. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2005. № 8-9. С. 98–101.

20. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П., Дойнеко Н. В. Авторська програма «Гартуємося, діти! Разом і завжди» (у рамках розвитку Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю). Запоріжжя : Ліпс ЛТД, 2004. 64 с.

21. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я. Дошкільне виховання. 2006. № 9. С. 3–5.

22. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2006. 122 с.

23. Долженко Л. Взаємозв'язок фізичного здоров'я з морфофункціональним статусом, фізичною працездатністю і підготовленістю школярів. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 218–223.

24. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: методичний посібник. К. : Оріяни, 2001. 151 с.

25. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К. : Шкільний світ, 2006. 128 с.

26. Зайцев Г. К. Время педагогики здравосозидающей. Народное образование. 2012. № 6. С. 195–196.

27. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. М. : Медицина, 1989. 128 с.
28. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. 2013. № 15. С. 23–25.
29. Казин Е. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: учебное пособие. М. : Владос, 2000. 192 с.
30. Касаткин В. Н. Школа здоровья: «костыль» или «компас» в системе образования? Школа здоровья. 2003. № 4. С. 5–12.
31. Кириленко С. В. Развитие педагогических технологий формирования культуры здоров'я учнів. Рідна школа. 2003. №11. С. 50-55.
32. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua>
33. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Олимпийская литература, 1999. 240 с.
34. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. К. : Главник, 2008. 160 с.
35. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека. Теория и практика физической культуры. 1996. № 1. С. 2–6.
36. Малашенко М. П. Педагогика здоровья в школе. Х. : Ранок, 2008. 192 с.
37. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ : Професіонал, 2004. 479 с.
38. Мотылянская Р. Е., Каплан Э. Я., Велитченко В. К., Артамонов В. Н. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 14–21.
39. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. К. : Здоров'я, 1991. 256 с.

40. Навчаємо здоров'ю – працюємо на майбутнє: методичний посібник для педагогів практиків. Відп. за вип. О. П. Аксьонова, Т. М. Бабко, Л. С. Забудько, Ю. В. Півненко. Запоріжжя : Диво, 2012. 234 с.
41. Навчаючись – вдосконалюємося: педагогічна майстерня вчителя фізичної культури основної школи: навчально-методичний посібник за ред. О. П. Аксьонова. Запоріжжя, 2012. 157 с.
42. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы. Педагогика. 2005. № 6. С. 37–44.
43. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 180 с.
44. Носко М., Кривенко А. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я і фізичну підготовленість школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків : ХДПУ, 2000. № 22. С.14–18.
45. Омельченко О. В. Здоров'я людини як цінність: педагогічний аспект. Теорія та методика навчання та виховання: зб. наук. пр. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2006. Вип. 17. С. 72–86.
46. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я: навч. посіб. Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. 205 с.
47. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я. Педагогіка і психологія. 2011. № 4. С. 5-17.
48. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я: навчально-методичний посібник. К. : Медіана. 2004. 168 с.
49. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страшко Н. П. Влияние физическим упражненим на работоспособность и здоровье человека. К. : Здоров'я, 1986. 252 с.
50. Півненко Ю. В. Програма Школи розвитку і здоров'я: методичний посібник. Запоріжжя, 2008. 70 с.

51. Романенко Т. П. Формирование здорового образа жизни учащихся в условиях „открытой” школы: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01. Ставрополь, 2001. 182 с.
52. Свириденко С., Ващенко О. Формування навичок здорового способу життя. Рідна школа. 2007. № 16. С. 12–15.
53. Севрук А. И., Юнина Е. А. Здоровьесберегающий урок физической культуры. Школьные технологии. 2004. № 2. С. 200–207.
54. Сермеев Б. В. Физическое воспитание в семье. К. : Семейное воспитание, 1996. 194 с.
55. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М. : АРКТИ, 2005. 320 с.
56. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 288 с.
57. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособ. За ред. Н. В. Сократов; ред. Н. В. Сократов. М. : Сфера, 2005. 224 с.
58. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599
59. Стрижак А. М. Сучасні підходи до формування в школярів здорового способу життя [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://osv-kotovsk-rda.klasna.com/ru/article/suchasni-pidkhodi-do-formuvannya-v-shkolyariv-zdor.html>
60. Сухомлинський В. О. Розмова з молодим директором. К. : Радянська школа, 1988. 284 с.
61. Сущенко Л. М. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 308 с.
62. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. К. : Олимпийская литература, 2003. 392 с.
63. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.

64. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 269 с.
65. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические аспекты. Новосибирск: Альфа-Виста, 2007. 143 с.