

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ 16-17 РОКІВ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ФК1-М18
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)
Домбровська Христина Вікторівна
Керівник: Заїкін А.В., кандидат педагогічних наук,
доцент
Рецензент: Зубаль Майя Вікторівна, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, доцент

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	2
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	7
1.1. Філософські та соціальні аспекти формування здорового способу життя молодших школярів.....	7
1.2. Сучасні проблеми формування здоров'я і здорового способу життя школярів.....	22
1.3. Здоровий спосіб життя, його основні компоненти.....	34
1.4. Роль фізичних вправ у формуванні здорового способу життя і зміцненні здоров'я школярів.....	41
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	47
2.1. Організація дослідження.....	47
2.2. Методи дослідження.....	47
2.2.1. Аналіз літературних джерел.....	47
2.2.2. Анкетування.....	48
2.2.3. Визначення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень.....	49
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ І ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	64
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	78

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЗСЖ – здоровий спосіб життя
- ВІЛ – вірус імунодефіциту людини
- СНІД – синдром набутого імунодефіциту людини
- ВООЗ – всесвітня організація охорони здоров'я
- ЗОШ – загальноосвітня школа
- ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Широкий суспільний резонанс отримує розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинне залежати від суспільно-політичних колізій, центральне місце займає проблема здоров'я дітей, без вирішення якої у країні немає майбутнього.

За даними Міністерства охорони здоров'я, близько 60-70% школярів до випускного класу мають порушення органів зору, 30% – хронічні захворювання. Стан здоров'я дітей і підлітків неухильно погіршується. Частка здорових дітей до кінця навчання в школі не перевищує 20-25%.

Дані про захворюваність дітей є одним з основних критеріїв у оцінці стану здоров'я дітей і ефективності заходів щодо його охорони і покращення. Очевидним є також твердження про те, що в складній системі чинників, які впливають на стан здоров'я, істотну роль грає оптимальний рівень рухової активності, а також стиль життя сучасних школярів.

Проблема здоров'я школярів стає пріоритетним напрямом розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої – виховання і розвиток особистості, що збагатила науковими знаннями про природу і людину, готову до творчої діяльності і етичної поведінки. Провідними завданнями школи у даний час є: розвиток інтелекту, формування етичних відчуттів, а також турбота про здоров'я дітей. Все це узгоджується із основними напрямками проекту реформи загальноосвітньої школи (1998), в якому на одному з перших місць стоїть здоров'я школярів. Школа у своїй діяльності виходить з необхідності творчого розвитку особистості, сприяє становленню, розвитку інтелектуальних, психофізичних здібностей, соціальному самовизначенню. Все це можливо тільки за наявності середовища, що створює здоров'я в освітній установі, психологічного комфорту учня і вчителя, системно організованої виховної роботи по формуванню стилю життєдіяльності.

У свою чергу така атмосфера забезпечується наявністю умов збереження і зміцнення здоров'я школярів та цілеспрямованим формуванням культури здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Центральне місце в культурі здоров'я займають ціннісно-мотиваційні установки, а також знання, уміння, навички збереження і зміцнення здоров'я, організації здорового способу життя.

Таким чином, вивчення відношення сучасних школярів до основ здорового способу життя і фізичної культури як невід'ємної складової його формування є актуальним, оскільки містить важливу інформацію для працівників загальноосвітніх навчальних закладів, батьків і вчителів.

Об'єкт дослідження: компоненти здоров'я та здорового способу життя молодших школярів у процесі навчання та виховання в загальноосвітній школі.

Предмет дослідження: методика формування аспектів здорового способу життя молодших школярів.

Метою роботи є вивчення впливу занять фізичними вправами як визначального компоненту формування здорового способу життя на стан здоров'я школярів загальноосвітньої школи.

Завдання роботи:

1. Вивчити стан питання за літературними джерелами.
2. Визначити роль основних компонентів здорового способу життя у формуванні стилю життя сучасних школярів середніх класів.
3. Встановити рівень впливу занять фізичними вправами на збереження здоров'я і формування основ здорового способу життя сучасних школярів.

Методи дослідження. Вибір методів дослідження визначається, перш за все, конкретними задачами наукової роботи. Рішення деяких проблем фізичного виховання вимагає використання в комплексі з педагогічними і фізіологічними методами дослідження.

Практичне значення одержаних результатів. Результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що в сучасному суспільстві спостерігається тенденція втрати здоров'я школярів. Навчально-виховний процес з великим об'ємом навантаження, особливо в області

сенсорного і розумового розвитку несприятливо позначається на стані здоров'я дітей. При цьому наголошується деяка диспропорція між збільшенням розумового навантаження, яке дитина одержує в результаті великого потоку інформації, і недостатньою руховою активністю школярів. Вплив шкільної гіподинамії на дітей всіх вікових груп сприяє збільшенню числа захворювань, зниженню порогу імунобіологічного бар'єру, зростанню простудних захворювань і тим самим зниженню якості освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2019 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи. Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 73 сторінка основного тексту. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 25 використаних джерел та 8 додатків.

ВИСНОВКИ

1. Результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що вивчення особливостей формування основ здорового способу життя в сучасному учбово-виховному процесі важливі і актуальні у зв'язку з втратою здоров'я вчать під час навчання в школі.
2. Одне з провідних місць у формуванні здорового стилю життя школярів середнього віку грають цінісно-мотиваційна сфера, що дозволяє йому включатися в процес пізнання і формування індивідуальної філософії здоров'я.
3. Формування ЗСЖ молодших школярів як педагогічна проблема передбачає засвоєння ними певних знань (уявлень) про здоров'я, практичних умінь і навиків зі збереження і зміцнення здоров'я, формування ціннісного ставлення до здоров'я і поведінки, спрямованої на збереження здоров'я, як компонентів соціокультурного досвіду.
4. Фізичне виховання — це особливий вид виховання, що ґрунтується на матеріальних і духовних цінностях фізичної культури, направлений на формування рухових умінь і навиків, а також на розвиток соціальної і духовної сфери особи. Однією з основних соціальних і духовних цінностей фізичної культури є здоровий спосіб життя.
5. Наші дослідження дозволили встановити, що заняття фізичними вправами сприятливо впливають на збереження і зміцнення здоров'я. Дані про низьку зацікавленість вчать в заняттях фізичною культурою і спортом підтверджуються середніми (42 %) адаптаційними можливостями більшості школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зубалій М.Д., Закопайло С.А. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників. Молодежь третьего тысячелетия: гуманитарные проблемы и пути их решения: Сб. научн. ст.: В 3 т. Одеса: НСУ, 2010. Т. 2. С. 194-399.
2. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. К.: Початкова школа, 2001. 112 с.
3. Шахненко В.І., Нездолій Г.Г. Абетка здоров'я: Уроки валеології в 1-3-му класі: Посібник для вчителя. Харків: Ранок, 2000.
4. Козин А. П. Психогигиена спортивной деятельности А. П. Козин. К.: Здоров'я, 2005. 128 с.
5. 18. Концепція 12-річної середньої загальноосвітньої школи Документи про школу Упоряд. Н.Мурашко. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – С. 4–27.
6. Концепція загальної середньої освіти (12-річної школи). Постанова спільного засідання колегії Міністерства освіти і науки України і Президії Академії педагогічних наук України від 22.11.01 р. №12/5-2. К., 2011. 18 с.
7. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: навчальний посібник Харків: Академія, 2007. С. 5-6.
8. Попов С. В. Валеология в школе и дома. С. В. Попов. СПб.: Союз, 2008. 278 с.
9. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя: матеріали міжнародної конференції [„Молодь за здоров'я”] К. 2011. С.33.
10. Скрипаев В. В. Философия здоровья Физкультура и спорт. 2003. №1. С. 22-23.
11. Сластенин В. А. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений М.: Школа-Пресс, 2007. 512 с.
12. Сластенин В.А. Психология и педагогика: учеб. пособие для студ. высш.

- учеб. заведений М.: Изд. центр “Академія”, 2011. 480 с.
13. Слостенин В.А. Реформа школы и готовность учителя к профессиональной деятельности: вопросы методологии и теории Теория и практика физической культуры. 2005. № 6. С. 43–45.
 14. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие М.: ТЦ Сфера, 2005. 224 с.
 15. Соловьев Г. М., Некоторые аспекты технологической модели подготовки специалистов по физической культуре в системе дополнительного профессионального образования в вузе Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 23–26.
 16. Сущенко Л. П. Про професійне самовизначення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. Київ-Запоріжжя. 2004. Вип. 31. С. 383-389.
 17. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія. Л. П. Сущенко Запоріжжя, Запорізький державний університет, 2003. 442 с.
 18. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Л. Г. Татарникові. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Изд-во “Петроградский и К”, 2007. – 416 с.
 19. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов ф-тов. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 “Физическая культур”. М.: Просвещение, 2010. 287 с.
 20. Ткаченко Н. Шляхи вдосконалення кадрового забезпечення галузі фізичної культури і спорту Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. [Вип. 8: У 4-х т]. Л.: НВФ „Укр. технології”, 2004. Т. 4. С. 348–352.
 21. Трещева О. Л. Концепция валеологического образования студентов физкультурного вуза Теория и практика физической культуры. 2001. № 10 С. 15–17.
 22. Федоров М.П. Педагогічні умови підготовки студентів до роботи з

- обдарованими дітьми: дис. канд. пед. наук: 13.00. 2000. 175 с. (Київ. держ. лінгвістичний ун-т.)
23. Хрущев С. Дышите правильно! С. Хрущов. Здоровье детей. 2003. № 16–31. С. 12–14.
 24. Чумаков Б. Н. Валеология Б. Н. Чумаков М.: Российское педагогическое общество, 2007. 246 с.
 25. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 „Інститут педагогіки і професійної освіти АПН України” Б. М. Шиян К., 2007. 50 с.