

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: «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТА
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M20
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)
Демко Романа Олегівна
Керівник: Заїкін А. В., кандидат педагогічних
наук, доцент
Рецензент: Зубаль М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, професор

Кам'янець-Подільський – 2021 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
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	20
1.3. Здоровий спосіб життя, його основні компоненти	31
1.4. Роль фізичних вправ у формуванні здорового способу життя і зміцненні здоров'я школярів	40
1.5. Психолого-педагогічні особливості виховання здорового способу життя молодших школярів на уроках фізичної культури	45
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	53
2.1. Організація дослідження	53
2.2. Методи дослідження	53
2.2.1. Аналіз літературних джерел	53
2.2.2. Анкетування	54
2.2.3. Визначення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень	55
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	56
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні очевидно є залежність ефективності використання та самовикористання творчого потенціалу підростаючого покоління від його рівня здоров'я, від способу життя. Як здоров'я населення віддзеркалює минулий і сьогоденний добробут країни, так можна сказати, що й перспектива суспільного розвитку знаходиться в прямій залежності від здоров'я молоді.

Аналіз даних Міністерства охорони здоров'я України дозволив виявити, що сьогодні у більше, ніж 50% школярів спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму; дані інституту педіатрії, акушерства і гінекології засвідчують, що лише 7-10% немовлят народжуються здоровими; а Міністерство освіти і науки України виявило різні порушення статури дітей шкільного віку приблизно у 60% дітей, відхилення від норми у серцево-судинній системі - у 30-40%, неврози - у 30%. Результати вибіркового досліджень того ж міністерства показали, що 36% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% - нижче за середній, 23% - середній і лише 7% - вище за середній, а 1% - високий.

Особливо ці процеси простежуються у підлітковому віці, оскільки, як свого часу наголошував В.А. Сухомлинський, підлітковий вік – це друге народження особистості, адже "перший раз народжується жива істота, другий раз – громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить не тільки оточуючий світ, але й саму себе" [31, 286]. І в цьому процесі усвідомлення та дотримання принципів здорового способу життя є одним із чинників, які впливають на становлення особистості в соціумі.

Формування здорового способу життя може проявлятися у сприйнятті ідеалу і норм здорового, багатогранного та щасливого життя кожного та усвідомлення незаперечності шкоди наркотичного, токсичного, алкогольного, нікотинного отруєння організму, психіки тощо.

Сьогодні на здоров'я підлітків більш помітно впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Більшість із чинників ризику починають інтенсивно діяти саме у молодому віці. Урбанізація, автоматизація виробництва, зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційні перевантаження - всі ці складові нашої доби, звичайно, різною мірою, але відбиваються на здоров'ї молодих людей.

На жаль, особистісна роль молодих людей у підтримці та зміцненні свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Поступово формується зовсім необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване само по собі молодим віком, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режиму праці, відпочинку, стрес, гіподинамія, інші фактори ризику спроможний самостійно подолати молодий організм.

Тому досить гостро постає нагальна необхідність прийняття конкретних, практичних рішень і дій, що змінили б ситуацію на краще і дали б можливість управляти здоров'ям підлітків та молоді. Першочерговим за значущістю, на нашу думку, і одним з ефективних шляхів покращання стану здоров'я молоді є створення умов для формування її здорового способу життя. Проте тут недостатньо використовувати як пропагандистсько-просвітницькі заходи, так і економічні важелі впливу.

Постала потреба у розробці системи науково-обґрунтованих чинників, які впливають з основних форм життєдіяльності молоді, причому диференційованої системи стосовно різних вікових та соціальних груп молоді. В кінцевому результаті така система має виходити на створення комплексу вікових нормативів, які орієнтують молодь на здоровий спосіб життя.

Пропаганда здорового способу життя на науковому й практичному рівнях, що ведеться сьогодні, в основному не сприймається молоддю. Можна говорити про певний вакуум, який необхідно заповнити соціально і особистісно значущими орієнтирами. Одним із таких орієнтирів є організація засад здорового способу життя соціальними педагогами на різних рівнях професійної діяльності.

За даними Комплексної медичної програми "Здоров'я" на 2008-2010 роки можна сказати, що модель здоров'я людини обумовлюється на 50-60% умовами та способом життя, на 20% - спадковістю, на 20% - станом навколишнього середовища і на 10% - станом медичної науки та практики охорони здоров'я. Хоча ми можемо стверджувати, що соціальна особистість молодшої людини, а отже, і її спосіб життя та здоров'я залежать також і від наявності чи відсутності впевненості в хороших перспективах на майбутнє, наявності почуттів свободи, радості, гідності, приниження, страху, тривоги, соціального комфорту чи дискомфорту.

Отже, здоров'я, з одного боку – ідеальний стан організму, якого особистість мала б прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – це одна з найважливіших характеристик, яка відображає якості життя, ресурс, що свідчить про можливість особистості впоратися з повсякденними труднощами життя, задовольнити свої потреби задля досягнення фізичного, психічного і соціального благополуччя.

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.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

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

Структура та обсяг дипломної роботи. Роботу викладено на 70 сторінках, з яких 63 сторінки основного тексту. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 60 використаних джерел.

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 ціннісно-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. Абраменкова В. В., Петровский А. В. Психологические принципы всестороннего развития личности в школе 2007. №12. С. 16-22.
2. Адамчук Н. Валеологічна освіта – шлях до зміцнення здоров'я учнів Біологія і хімія в школі. 2017. 2 с.
4. Антропова М. В., Манке Т. Р., Кузнецова Л. М., Бородкина Г. В. Здоровье школьника: результаты лонгитюдного исследования Педагогика. 2015. №2. С. 26-31.
5. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі: Навч. Посібник К.: ІЗМН, 2007. 152 с.
6. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Наук.-метод. посібник. 0 К.: ІЗМН, 2018. 0 204 с.
7. Блинов А. С. Учить здоровому способу жизни Педагогика. 2013. №4. С. 31-35.
8. Борисенко Н. Ф., Бородюк Т. М., Саенко Н. М. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни Врачебное дело. 2012. №2. С. 115-119.
9. Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф. Методика фізичного виховання учнів початкових класів К.: ДМП “Полімед”, 2007. 110 с.
10. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України 2-е вид., переробл. і доп. К., 2007. 36 с.
11. Десятниченко Н. Н. Методическое пособие для учителей валеологии Все для учителя. 2017. №17. С. 38-39.
12. Дюкарева А. М. Особенности здоровья и образа жизни молодежи Проблемы социальной гигиены и истории медицины. 2015. №2. С. 23-26.
13. Еренков В. А. Родителям о детях – здоровых и больных К.: Здоров'я, 2014. 416 с.

14. Ефимова-Яраева В. П. Энциклопедия вашего здоровья Симферополь: Таврида, 2016. 352 с.
15. Жилина В. В., Фадеева Е. Н. Здоровый образ жизни. Предупреждение стоматологических заболеваний Биология в школе. 2010. №5. С. 10-14.
16. 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.
17. Колягин Ю. М. Интеграция школьного обучения Нач. школа. 2010. №9. С. 28-31.
18. Колягин Ю. М. Об интеграции обучения и воспитания в начальной школе Нач. школа. 2019. №3. С. 52-53.
19. Макаренко А. С. Воспитание культурных навыков Собр. соч.: В 7 т. М., 2017. Т. 4. С. 417-428.
20. Макаренко А. С. Методика организации воспитательного процесса Пед. соч.: В 8 т. М.: Педагогика, 2013. Т. 1. С. 267-329.
21. Медчук І. К. Охорона психічного здоров'я Рідна школа. 2015. №5. С. 28-30.
22. Мельников Т. И. Урок “За здоровый образ жизни” Биология. 2017. №36. С. 4-5.
23. Мерлян А. В. Спільна діяльність школи та сім'ї по удосконаленню фізичного виховання учнів 1-4 класів: Дис. канд. пед. наук. Одеса, 2014. 181 с.
24. Найт А. А., Сериков С. Г. Проблемы здоровья участников образовательного процесса Педагогика. 2017. №6. С. 53-57.
25. Новікова Н. І. Проблеми валеологічного виховання учнів Педагогика и психология. 2016. №2. С. 103-107.
26. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні підлітків Наук.-метод. зб. ”Цінності освіти і виховання” К., 2007. С. 188-191.

27. Основи законодавства України про охорону здоров'я. Зб. документів “Діти, молодь і закон”. Ч. 1. К., 2014. С. 132-138.
28. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. К.: Початкова школа, 2011. 112 с.
29. Програма інтегративного курсу “Основи валеології та медичних знань” Інформаційний збірник Міністерства освіти України. 2014. №17. С. 3-51.
30. Савина А. К., Долгая О.И. Формирование здорового образа жизни учащихся Биология в школе. 2010. №3. С. 12-14.
31. Сагайдак В. П., Демченко З.І. Програма факультативного курсу “ЗСЖ” Початкова школа. 2014. №6 С. 31-35.
32. Симонов П. В. Ключевое значение потребностей в изучении психофизиологии человека Проблемы комплексного изучения человека. Москва: Наука, 2003. 35 с.
33. Спортивная метрология [под ред. В. М. Зацирского]. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 256 с.
34. Стакионене В. П. Педагогические проблемы физического совершенства студентов Методика физического воспитания в вузе. Вильнюс, 2007. С. 58-60.
35. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник в 2-х томах [под редакцией Т. Ю. Круцевич.]. Т. 1. Киев: Олимпийская литература, 2003. С. 192-221.
36. Сологуб А. І. Здоровий спосіб життя Рідна школа. 2005. №12. С. 61-66.
37. Спину О. В., Мошенець Г.О. Охорона здоров'я та життя дітей: Програма Початкова школа. 2016. №2. С. 20-22.
38. Степанов А. Д., Изуткин Д. А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования Сов. здравоохранение. 2011. №5. С. 6-10.
39. Ткаченко В. Почнемо навчати малюків рости здоровими. В. Ткаченко. Освіта, 2017. 148 с.
40. Толстых В.И. Образ жизни. Понятие, реальность, проблемы. М.: Политиздат, 2015. 184 с.

41. Хомик В. С. Уроки здоровья. Опыт США Наука и жизнь. 2011. №2. С. 137-139.
42. Хрипкова А. Г. Забота о здоровье школьников: Поиск рационального режима в школе с продленным днем Нар. образование. 2014. №1. С. 74-77.
43. Хрипкова А. Г. Здоровье школьников Биология в школе. 2017. №2. С. 11-15.
44. Цьось А. В. Система ЗСЖ в “Поученні“ Володимира Мономаха Педагогіка і психологія. 2018. №2. С. 208-216.
45. Чазов Е. И. Здоровье есть дело каждого и всех Наука и жизнь. 2015. №11. С. 73-74.
46. Шахненко В. І., Нездолій Г. Г. Абетка здоров'я: Уроки валеології в 1-3-му класі: Посібник для вчителя. Харків: Ранок, 2010. 156 с.
47. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. С. 177-196.
48. Якиляшек В. Інтегративний підхід до формування імовірностно-статистичних понять 2018. №2. С. 69-78.