

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

Дипломна робота
магістра

з теми: **«ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M21 vo
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Струк Іван Володимирович

Керівник: **Алексєєв О. О.,**

доктор педагогічних наук, доцент

Рецензент: **Юрчишин Ю. Ю.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	6
1.1. Проблема здорового способу життя в історії людства	6
1.2. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя молоді.....	18
1.3. Специфіка формування здорового способу життя підлітків	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	49
2.1. Методи дослідження	49
2.2. Організація дослідження.....	50
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	52
3.1. Особистісно орієнтований підхід до формування здорового способу життя підлітків.....	52
3.2. Критерії та показники сформованості здорового способу життя підлітків.....	66
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасних умовах, коли спостерігається зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає очевидною необхідність формування їх духовних потреб, здорових звичок, фізичного здоров'я та здорового способу життя. Це стає одним з пріоритетних напрямків діяльності сучасної школи.

Закон України «Про загальну середню освіту» визначає одним із головних завдань виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, а також збереження і зміцнення їх фізичного та психічного здоров'я. Державні документи, такі як Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті та Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, також підкреслюють важливість покращення духовного і фізичного здоров'я нації. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти визначає «Здоров'я і фізична культура» як одну з освітніх галузей, де фізична культура та основи здоров'я є обов'язковими предметами з п'ятого по дев'ятий класи 12-річної школи [33].

Під час нашого аналізу програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів було виявлено, що вони недостатньо спрямовані на досягнення цілей загартування та фізичного розвитку, а також формування здорових звичок, враховуючи потреби різних вікових груп учнів. Водночас, спостерігається низький рівень рухової активності, невідповідність школярів контрольним нормам з фізичного виховання, нецікавість до уроків фізичної культури та значні недоліки в створенні педагогічних умов, які не повною мірою враховують особливості підлітків і гальмують процес формування здорового способу життя.

Згідно з літературними джерелами, для ефективного формування здорового способу життя серед молодого покоління фізичне виховання має займати одне з провідних місць у навчальних закладах освіти. Це

підтверджують дослідження таких авторів, як О. Вишневський, В. Велитченко, В. Добринський, Є. Дорошенко та інші.

Формування здорового способу життя у підлітків є складною педагогічною проблемою, оскільки воно пов'язане з адаптацією підлітків у соціумі та має свої особливості. Використання фізичного виховання для формування здорового способу життя стикається з суперечностями між різними підходами до фізичного виховання підлітків, які акцентуються на поліпшенні фізичних якостей, практичному досвіді або використанні набутих знань і вмінь для забезпечення здорового способу життя. Традиційна організація фізичного виховання та нестача науково-методичної підтримки для вчителів фізичної культури у сфері фізичного розвитку та формування здорового способу життя ускладнюють цей процес. Крім того, підлітковий вік характеризується своєрідністю розвитку фізичних, психічних і соціальних аспектів, що потребує належного урахування [41].

Оскільки проблема формування здорового способу життя у підлітків є актуальною і не досить дослідженою, тому нами було обрано тему: «Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання».

Об'єкт дослідження – формування здорового способу життя підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Мета дослідження – є теоретичне обґрунтування та розробка педагогічних методів і підходів для формування здорового способу життя підлітків через фізичне виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан дослідженості проблеми в педагогічній теорії та практиці.
2. Визначити поняття «здоровий спосіб життя».

3. Теоретично обґрунтувати педагогічні умови, формування здорового способу життя підлітків та перевірити їх ефективність у діяльності загальноосвітнього навчального закладу.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: загально-наукові (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричних даних наукового дослідження та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених; емпіричні (опитування, бесіди); педагогічні: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей; математико-статистичні методи.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати мають практичне значення, оскільки вони сприятимуть оптимізації педагогічних умов формування здорового способу життя підлітків через фізичне виховання. Апробовані педагогічні форми і методи формування здорового способу життя підлітків можуть бути використані вчителями, класними керівниками, директорами загальноосвітніх навчальних закладів та їх заступниками в процесі навчальної та позанавчальної діяльності.

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 04-05 квітня 2023 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 74 основного тексту. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку 55 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення філософської, соціологічної, психологічної, педагогічної літератури з проблеми дослідження дали змогу уточнити зміст поняття «здоровий спосіб життя підлітків». З метою переосмислення його в сучасній педагогічній науці наголошено, що здоровий спосіб життя як складовий компонент загальної культури людини зумовлений духовним і матеріальним середовищем у системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок, а також звичок формування, збереження та зміцнення здоров'я.

2. У процесі критеріального аналізу базових понять встановлено, що сутністю поняття «здоров'я» є інтегральне поєднання соціального, психічного, фізичного та духовного здоров'я; уточнено теоретичний зміст дефініцій загального контексту здорового способу життя, яке виступає як комплексне поняття й не обмежується розвитком фізичних особливостей; органічно влючає в себе особистісні характеристики людини, її духовні, фізичні й ціннісно-мотиваційні якості. З'ясовано, що здоровий спосіб життя є визначальним щодо здоров'я підлітка.

3. Визначено, що формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання – це особистісно орієнтований процес фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку; формування самосвідомості, системи цінностей, ціннісних орієнтацій, умінь та навичок спілкування, поведінки, самореалізації; набуття здорових звичок, необхідних для успішного інтегрування у суспільні відносини та вироблення індивідуально-творчого стилю життя.

4. Грунтуючись на дослідженнях учених щодо здорового способу життя, ми визначили критерії (ціннісний, когнітивний, соціологічний, критерій вихованості, валеологічний, критерій психологічного комфорту) та показники сформованості здорового способу життя підлітків, а також виділили чотири рівні сформованості здорового способу життя підлітків (початковий, середній, достатній, високий).

5. Нами теоретично і методично обгрунтовано основні положення щодо формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання.

6. Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що лише 5,7 % підлітків мають високий рівень сформованості здорового способу життя. Зусилля школи щодо освіти в галузі здорового способу життя будуть ефективними лише за умов реалізації дієвого механізму співпраці «батьки – школа – суспільство». Формування в підлітків потреб у здоровому способі життя і потреби фізичного удосконалення є складним та багатогранним педагогічним процесом. Характер потреб і процес їх формування залежить від комплексного впливу на дитину з боку школи та батьків, засобів масової інформації, літератури. При цьому сам учень повинен стати активним учасником процесу формування особистих потреб; від його свідомості та активності залежить успіх у цій справі.

7. Проведена експериментальна робота засвідчила, що в результаті реалізації програми дослідження в експериментальних групах відбулися позитивні зміни в рівнях сформованості здорового способу життя підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи у старшій школі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Наук.-теорет. журнал. №2. Київ. 2017. С. 45-53.
2. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. №1. С. 17-21.
3. Апанасенко Г. Л. Експрес скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Методичні рекомендації. Київ, 2016. 12с.
4. Бабій С. Основні напрями модернізації освіти: тенденції та перспективи. Вища освіта України. 2018. № 1. С. 28.
5. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів. : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2017 258 арк. Бібліогр.: арк. 225.
6. Бойко О. В. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. №1 (21), 2019. С. 94-98.
7. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2018. №1 (21). С. 269-271.
8. Васьков Ю. В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах теорія і методика фізичного виховання. 2010. №6. С. 47-49.
9. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2019. 212 с.
10. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичним вправами дітей молодшого шкільного віку : дис. на здобуття

наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 305 с.

11. Гозак С. В. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання. Довкілля та здоров'я, 2019. №1.

12. Грущенко М. М. Інновація у системі фізичного виховання сучасної молоді. Слово педагога. Вінниця. 2016. Лютий (№ 2). С. 5-6.

13. Доукіна Ю. Є. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2017. 172 с.

14. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 190 с.

15. Дроздюк І. М. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення й корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя в інтерактивній програмі «Здоров'я сім'ї». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 4. С. 47-50.

16. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 424 с.

17. Дяченко Ю. Л. До проблеми валеологічного аспекту життєдіяльності сучасних підлітків. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми. СумДПУ. 2018. № 2 (36). С. 131-136.

18. Жуковський Є. І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 44 с.

19. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2016. 20 с.

20. Зубалій М. Д. Класифікація організаційних форм фізичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи. Зб. наук. праць «Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді». Вип. 15. кн. 1. С. 439-447.

21. Кашуба В. А. Computer system for monitoring of hard hearing school-child's motorics. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 46-49.

22. Кле М. Психофізіологія підлітк. Пер. с франц. Гуткіною, 2016. 253 с.

23. Климчук В. О. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія; Ін-т соц. та політ. психології; Нац. акад. пед. наук України; Житомир. держ. ун-т ім. Івана Франка; Держ. фонд фундам. дослідж. Житомир, 2016. 108 с.

24. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. канд.наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2019. 22 с.

25. Кон І. С. Психологія старшокласника : посібник для вчителів. Донецьк: Просвіта, 2015. 192 с.

26. Круцевич Т. Ю. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2014. № 2. С. 8.

27. Лисак І. В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм з фізичної культури для учнів середніх класів : автореф. дис..к.фіз.вих.:24.00.02. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2016 20 с.

28. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. Київ: Євролінія, 2015. 320 с.

29. Методика фізичного виховання школярів : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2018. 292 с.

30. Москаленко Н. В. Комп'ютерне забезпечення системи фізичного виховання школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичного виховання і спорту: наукова монографія ; за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2017. № 12. 176 с.

31. Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (рівень стандарту). [Укл. Т. Ю. Круцевич., та ін.] Київ, 2017. 42 с.

32. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання. : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2014 20 с.

33. Панченко С. В. Стан здоров'я учнів 6-17 років в процесі оздоровлення засобами фізичного виховання. Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». 20-24квітня 2015 р. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович. С. 23-24.

34. Пономарьова Г. Ф. Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. метод. посіб. для студентів вищ. навч. закл; Комун. закл. «Харків. гуманіт.-пед. акад.» Харків. облради. Харків : Бровін О.В., 2017. 192 с.

35. Саїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. Молода спортивна наука України. Львів Т.2. 2017. С. 227-232.

36. Сергєєнкова О. П. Педагогічна психологія : Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 168 с.

37. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : дис...канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2016. 213 арк. Бібліогр.: арк. 153-179.

38. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2010. №17. Ч. II. С. 295-304.

39. Фащук О. В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків: автореферат... канд. наук з фіз. виховання та спорту, спец.: 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника», 2019. 20 с.

40. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016. Вип. 112(2). С. 304-308.

41. Шаповаленко Є. О. Вплив фізичного виховання на розвиток підлітка. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2014. №1. С. 134-139.

42. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч.псіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2012. 304 с.

43. Яхно Т. П., Конфліктологія та теорія переговорів: Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 168 с.

44. Anderson D.M. Outdoor Program Administrator: Principles and Practices D.M. Anderson, Erick Erikson Hardbasck, 2016 464 pp.

45. Bielski J. Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. J. Bielski. Kraków : [B.V.], 2015. 361 s.

46. Corder K. Biology of Physical activity in youth Assessment of physical activity in youth. K. Corder, U. Ekelund, R.M. Steele. Journal of Applied Psihology, 2018. V.5. P. 977-987.

47. Edited by G. Tamburlini. Children's health and environment: A review of evidence A joint report from the European Environment Agency and the WHO Regional Office for Europe. Edited by G. Tamburlini, O.S. von Ehrenstein and R. Bertollini. Copenhagen, 2017. p. 25-27.

48. Foran A. Physical Activity and Heals Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources. A. Foran Paperback, 2015 368 p.

49. Karvonen Sakary. Value orientations among late modern youth a cross cultural study. S. Karvonen, Robert Young, Patrick West, Ossi Rahkonen / Journal of youth studies; Feb., 2016. Vol. 15. Issue 1. P. 32-52.

50. Rapp N.L. Developing Effective Physical Activity Programs/ N.L. Rapp Paperback, 2019. 216 pp.

51. Quay J. Physical Education: Integrating Curriculum Through Innovative PE Projects. J. Quay, J.Peters. Human Kinetics, 2019. 112 p.

52. T. Ed. Erikson Erik. Psychology of adolescents.

53. Toczek-Werner S. Czas wolny ucznia nowe wyzwanie dla działalności edukacyjnej w szkole. S. Toczek-Werner. «Edukacja jutra». XIII Tatrzańskie Seminarium Naukowe. i. 2. / K. Zatoń, T. Koszczyk. M. Sołtysik (red.). Wrocław, 2015. Nr. 7-8. S. 6-12.

54. Żukowska Z. Wychowanie fizyczne i wychowanie zdrowotne w przemianach edukacyjnych reformowanej szkoły. Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole pod red. Jon-kisz J., Lewandowski M., Wrocław, 2017. T. 4 S. 123-130.

55. Zbior raportow naukowych. „Pedagogika Współczesna nauka. Nowy wygląd.„ (30.01.2015 - 31.01.2015) - Warszawa: Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour», 2015. 116 str.