

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Житомирський державний університет імені Івана Франка**

**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту**

УДК 373.5..613.71

Дипломна робота:
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Виконала:

магістрантка 6-го курсу

денної форми навчання

освітньо-кваліфікаційний рівень:

„Магістр”

напрямок підготовки: 8.010201 „Фізичне
виховання”

факультету фізичного виховання і спорту

Зошук Леся Андріївна

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, викладач

Яворська Тетяна Євгенівна

Рецензент:

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання
Житомирського технологічного
університету

Петренко Іван Іванович

Рецензент:

кандидат біологічних наук, доцент

Корнійчук Наталія Миколаївна

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ (Огляд літератури)	9
1.1. Ретроспективний аналіз проблеми формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання в Україні.....	9
1.2. Формування ціннісного відношення старшокласників до здоров'я в процесі фізичного виховання.....	20
1.3. Шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед учнівської молоді засобами фізичного виховання.....	36
1.4. Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя старшокласників.....	46
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	53
2.1 Характеристика методів дослідження.....	53
2.2. Організація дослідження.....	57
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	58
3.1. Аналіз результатів дослідження	58
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	68
ДОДАТКИ	79

Перелік умовних скорочень

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ЦНС – центральна нервова система

ЗОТ – здоров'язберігаючі освітні технології

ЖЄЛ – життєва ємкість легенів

ЧСС – частота серцевих скорочень

АТ – артеріальний тиск

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

МГТ – медико-гігієнічні технології

ФОП – фізкультурно-оздоровчі технології

ЕЗТ – екологічні здоров'язберігаючі технології

ТЗБЖ – технології забезпечення безпеки життєдіяльності

ВСТУП

Актуальність дослідження. Аналіз та інтерпретація практичних проблем, вивчення деяких тенденцій взаємодії фізичної культури з іншими сторонами життя виявляють протиріччя між об'єктивною духовно-моральною та соціально-економічною необхідністю розвитку фізичної культури і суб'єктивною недооцінкою її ролі, як в житті людини, так і всього суспільства.

Всебічний аналіз позиції особистості в період радикальних реформ українського суспільства свідчить про необхідність прийняття різнобічних заходів духовно-морального оздоровлення, соціально-економічної підтримки всіх верств населення. Наслідки широкомасштабної перебудови призвели до появи великої кількості не прогнозованих раніше факторів, що негативно вплинули на соціальний статус, здоров'я і моральні відносини переважної частини українців. Статус особистості в суспільстві визначається не тільки рівнем доходу, освіченості, але і станом фізичного і психічного здоров'я. Стан здоров'я людини залежить від багатьох факторів, серед яких важливе значення мають спосіб і стиль життя. Однією з найважливіших складових здорового способу і стилю життя, особливо в шкільний період, є сформована повноцінна фізкультурно-оздоровча діяльність. Разом з тим, у вітчизняній педагогічній практиці до цих пір не вдається успішно вирішити це соціально-педагогічне завдання, про що свідчить факт зростання числа дітей з ослабленим здоров'ям. Погіршення здоров'я учнів в умовах загострення соціальних, економічних та екологічних проблем свідчить про неспроможність фізичного виховання школярів, що орієнтує їх, в основному, на виконання нормативів фізичної та технічної підготовленості і мало враховує інтереси та потреби самих учнів.

Слід зазначити, що, незважаючи на проголошену оздоровчу спрямованість занять фізичною культурою, здоров'я так і не стало головною цінністю фізичного виховання в школі.

Дана обставина породила протиріччя між розумінням необхідності формування потреби здорового способу і стилю життя школярів, виховання у них усвідомленого ставлення до здоров'я і недостатньо розробленою технологією реалізації цього процесу. Це протиріччя і визначило проблему

нашого дослідження. У теоретичному плані – це проблема визначення методології формування здорового способу життя в ранньому юнацькому віці в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності; в практичному плані – це проблема визначення змісту, засобів і методів фізичного виховання, орієнтованого на пріоритет фізичного та психічного здоров'я, а також експериментальне обґрунтування запропонованої концепції.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя старшокласників у різних сферах їх життєдіяльності.

Предмет дослідження – формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання, як одна із соціально-педагогічних умов становлення особистості старшого шкільного віку.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати проблему формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання.

Гіпотеза дослідження. Ціннісне ставлення учнів до свого здоров'я проявляється в їх способі та стилі життя. Дослідження передбачало, що формування здорового способу життя в теорії та практиці освіти логічніше за все має здійснюватися в процесі фізичного виховання учнів, оскільки формування знань, умінь і навичок здорового способу життя є однією з основних завдань фізичного виховання підростаючого покоління.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичний і практичний досвід формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання.
2. Розкрити сутність і зміст ціннісного ставлення старшокласників до здоров'я.
3. Розглянути шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед учнівської молоді засобами фізичного виховання.
4. Визначити рівень розвитку фізичних якостей та рівень соматичного здоров'я старшокласників.

Методи дослідження. Для успішного досягнення мети роботи та вирішення поставлених завдань було сформовано комплекс

взаємодоповнюючих методів дослідження: методи теоретичного узагальнення і аналізу; педагогічного спостереження, педагогічного констатувального і формувального експерименту, медико-біологічні (експрес-скринінгова методика Апанасенко), а також математичні (кореляційно-графічні) та статистичні методи.

Експериментальна база дослідження: В експерименті взяло участь 57 учнів 15-16 років спортивної школи № 2 та гуманітарної гімназії № 23 м. Житомира, серед яких – 25 хлопців та 32 дівчини.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження сприяють вдосконаленню процесу фізичного виховання в аспекті формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання. Розробка і реалізація змісту і методів фізичного виховання, орієнтованого на пріоритет здоров'я, є важливим кроком у вирішенні основної проблеми фізичного виховання: збереження, зміцнення і вдосконалення фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління, залучення його до здорового стилю життя.

Апробація результатів дослідження. Про результати досліджень доповідалось на III студентській науково-практичній конференції «Біологічні дослідження – 2012» (Житомир, 2012); звітній науковій конференції Житомирського державного університету імені Івана Франка 2011-2012 рр.; на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту.

Результати дослідження знайшли відображення в науковій статті опублікованої автором. Матеріали дослідження впроваджувалися автором у процесі викладацької діяльності з фізичного виховання учнів гуманітарної гімназії № 23 і в спортивній школі № 2 м. Житомира.

Публікації. Матеріали дослідження опубліковані у збірнику науково-методичних праць «Ступенева педагогічна освіта в умовах євроінтеграційних процесів».

Наукова новизна нашого дослідження полягає у тому, що:

- Проведено аксіологічний аналіз понять здоров'я, здоровий спосіб і стиль життя;
- Розкрито сутність та зміст ціннісного ставлення до здоров'я;

– Розглянуто шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед учнівської молоді засобами фізичного виховання.

– Визначено рівень розвитку фізичних якостей та рівень соматичного здоров'я старшокласників.

Теоретичне значення дослідження. Результати дослідження дозволяють здійснити аксіологічний підхід до формування здорового способу життя підростаючого покоління. Теоретичне обґрунтування проблеми фізичного виховання, орієнтованого на пріоритет здоров'я учнів складе основу для практичної реалізації формування здорового способу життя старшокласників.

Особистий внесок магістранта полягає у визначенні теми магістерської роботи. Разом з науковим керівником було визначено актуальність теми дослідження, об'єкт і предмет дослідження, мету та завдання дослідження, сформувано гіпотезу дослідження. Самостійно проведено теоретичну та експериментальну частини роботи, аналіз і теоретичне узагальнення отриманих результатів дослідження.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел, що охоплює 91 найменування, із них 5 – іноземною мовою. Робота містить 14 рисунки, 2 додатки. Загальний обсяг роботи складає 81 сторінок, із них основний текст займає – 67 сторінки.