

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Інститут фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: **Формування потреби здорового способу життя у школярів
14-15 років засобами фізичної культури**

Студента ступеня вищої освіти магістра

Галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я
людини

Спеціальності **8.01020101 Фізичне виховання***

Любонька Олександра Олександровича

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання та спорту Романенко В. В.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)
Члени комісії _____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)
_____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)
_____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СТАН СФОРМОВАНOSTІ ПОТРЕБИ У ЗСЖ	
ШКОЛЯРІВ.....	7
1.1. Критерії сформованості потреби в ЗСЖ.....	7
1.2. Аналіз стану сформованості потреби в здоровому способі життя у школярів.....	17
1.3. Аспекти формування ціннісної орієнтації у школярів.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково- методичної літератури.....	30
2.1.2. Соціологічний метод науково-педагогічних досліджень..	31
2.1.3. Педагогічні спостереження.....	31
2.2.4. Педагогічний експеримент.....	31
2.2.5. Метод педагогічних контрольних випробовувань (тести)	32
2.2.6. Методи математичної статистики.....	32
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ.....	42
3.1. Динаміка сформованості потреби у ЗСЖ у школярів за період педагогічного експерименту.....	42
3.2. Результати анкетування.....	51
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗСЖ У	
ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	56
4.1. Формування ціннісної орієнтації у школярів.....	56
4.2. Формування вмінь та навичок ЗСЖ.....	71
4.3. Рекомендації по формуванню потреби в ЗСЖ.....	94
ВИСНОВКИ.....	96
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	103
ДОДАТКИ.....	111

ВСТУП

В умовах духовного відродження суспільства проходить зміна цінностей та пріоритетів в суспільній і педагогічній свідомості, інтенсифікується пошук шляхів і засобів, що створюють реальні і найбільш повні можливості для вільного розвитку всіх резервів духовного і фізичного розвитку особистості.

В наш час фізична підготовка не може бути повноцінною, якщо вона обмежена лише знанням методики проведення занять. Неодмінною умовою успішного виконання завдання є обов'язкова наявність фізичних можливостей для максимально ефективного використання своїх знань, методики та вмінь при проведенні занять. Вирішення цих завдань не може бути досить успішним без подальшого вдосконалення системи фізичної підготовки в навчальних закладах, без залучення школярів до систематичних самостійних занять фізичною культурою.

Фізичне виховання, будучи підсистемою цілісного навчального процесу, зорієнтоване на виконання соціального замовлення суспільства по підготовці здорової людини, здатної організувати і вести здоровий спосіб життя. Забезпечити вирішення цієї важливої соціальної проблеми можливо шляхом досягнення стратегічної мети фізичного виховання - формування потреби в здоровому способі життя школяра, як системної та інтегральної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури особистості. Однак невиправдано недостатньо дослідженим залишається питання формування у дітей потреби у здоровому способі життя. У той же час аналіз практики свідчить про серйозні недоліки у фізичному стані школярів, відсутність у них потреби в фізичному самовдосконаленні.

Аналіз програми фізичного виховання школярів засвідчує, що вона в основному зорієнтована лише на розвиток певних фізичних якостей. За таких умов поза увагою залишається потреба у здоровому способі життя як ціннісна орієнтація особистості. Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати,

що до цього часу недостатньо досліджено роль фізичного виховання у формуванні потреби в здоровому способі життя у школярів, недостатньо чітко обґрунтовані педагогічні умови цього процесу.

За твердженнями вчених і практиків останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я школярської молоді, що є неминучим наслідком ігнорування нею вимог здорового способу життя, як у режимі навчального дня, так і в позанавчальний час.

Аналіз освітньо-виховної практики в школах свідчить про суттєву обмеженість можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя (ЗСЖ) школярів. Низька освіченість школярів у цій сфері культури життєдіяльності знижує можливість переносу одержаних знань і практичних навичок на культуру учбової і професійної праці, побуту, відпочинку, харчування, сну, спілкування, подолання згубних звичок, сексуальну поведінку і т.д.

Саме вивчаючи проблематику фізичної культури в контексті формування потреби особистості в ЗСЖ можна подолати вказану однобокість і більш повноцінно використовувати потенціал фізичної культури в рамках вузів і програми підготовки спеціалістів.

Вищесказане визначає **актуальність** проблеми оздоровлення школярської молоді та формування у неї потреби в ЗСЖ в процесі занять з фізичної культури.

Об'єкт дослідження - процес формування потреби в здоровому способі життя у школярів.

З урахуванням виявлених протиріч між постійно зростаючими вимогами суспільства і особистості людини та її самовизначенням в здоровому стилі життєдіяльності; між функціональними можливостями фізичної культури в формуванні потреби здорового способу життя і реальної навчально-виховної практики через їх реалізацію, була сформульована **гіпотеза**: за яких психолого-педагогічних умов забезпечується самовизначення у здоровому способі життя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність психолого-педагогічних умов формування потреби в здоровому способі життя школярів в процесі фізичного виховання.

Згідно з метою і робочою гіпотезою магістерське дослідження спрямоване на вирішення таких **завдань**:

1. Вивчити стан сформованості потреби в ЗСЖ у школярів та проаналізувати одержані дані.

2. Обґрунтувати й експериментально перевірити психолого-педагогічні умови, що впливають на процес формування потреби в ЗСЖ.

3. Ґрунтуючись на результатах дослідження, розробити методичні рекомендації щодо формування у школярської молоді потреби в ЗСЖ в процесі занять фізичною культурою та спортом.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичній та експериментальній розробці проблеми психолого-педагогічних умов формування потреби в здоровому способі життя у школярів; обґрунтуванні місця і значення процесу особистісного смислу освіти в контексті виховання у школярів постійного прагнення до занять фізичною культурою; виявленні і апробації основних організаційно-педагогічних умов оздоровчої діяльності школярів в сфері фізичної-культури.

Теоретичне значення дослідження полягає в педагогічному обґрунтуванні поняття "Потреба в здоровому способі життя"; розробці педагогічного механізму спонукання школярів до самостійних занять фізичними вправами; визначенні рівня сформованості потреби у школярів в ЗСЖ; експериментальній перевірці методики виховання у школярів потреби в заняттях фізичною культурою.

Практичне значення дослідження – розробка комплексу діагностичних заходів визначення у школярів рівня сформованості потреби в ЗСЖ, підготовці рекомендацій щодо формування у школярів потреби в ЗСЖ, які сприяють підвищенню ефективності навчально-виховного процесу і якості

підготовки школярів; підготовці та впровадженні в практику рекомендації по формуванню в них потреби в заняттях фізичними вправами.

Надійність і достовірність результатів основних висновків дослідження забезпечується методологічною обґрунтованістю вихідних позицій; використанням комплексу надійних і власних діагностичних методик, що відповідають меті і завданням дослідження; репрезентативністю вибірок і використанням статистичних критеріїв значимості експериментальних гіпотез, математичною обробкою кількісних показників і якісним аналізом результатів експерименту.

Отримані результати доповідались і обговорювались науково-методичній конференції кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абросимова Л.Й. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке / Л.Й.Абросимова //Ф.к. в школе. -1979. - № 6. - С. 18-21.
2. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке // Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. - М.: Педагогика, 1982. - 240 с.
3. Айзенк Г. Дж. Коэффициент интеллекта / Г. Дж. Айзенк. - К., 1994.
4. Алимов Н.В. Психодиагностика педагогических способностей / Н.В.Алимов, Н.А.Морозова, А.Л.Смятских. - М.: Педагогика, 1994 г. - 136 с.
5. Амосов И. М. Сердце и физические упражнения. / И. М. Амосов, И. В.Муравов—М., 1982.
6. Амосов Н.М. Физическая жизнь и сердце. 2-е изд., доп. / Н.М.Амосов, Я.А.Бендет - Киев: Знание, 1989.-213 с.
7. Ананьев Б. Г. Психология педагогической оценки. / Б. Г. Ананьев— В кн.: Избранные психологические труды. М., 1980.
8. Андерсен К.Л. Привычная физическая активность и здоровье / Андерсен К.Л., Рутенфренц Д. //Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия. - 1982. - № 6,- 27 с.
9. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо. / Г.Л. Апанасенко - К.: Знання УРСР, 1989. -48 с.
10. Апанасенко Г.Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г.Л.Апанасенко, Р.Г. Науменко, Т.Н. Соколовец // Врачебное дело. - 1988. -№ 5. - С. 112-114.
11. Аросев Д. Физическое воспитание – составная часть гармонического развития личности / Д. Аросев // Политическое самообразование. — 1984. — № 3. С. 99-109.
12. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
13. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств: Сб. науч. трудов. / В.И. Белов / Общ. ред. В.Д. Сонькина. - М., 1991. - С. 87-90.

14. Беляев Н.И. Эволюция представлений о целях воспитания. / Н.И.Беляев, С.Т. Шацкий // Педагогика. - 1995. - № 4. - С. 29 - 35.
15. Бодалёв А.А. Восприятие человека человеком / А.А. Бодалёв - Л: Изд-во ЛГУ, 1965. - 123 с.
16. Бодалев А. А. Личность и общение: Избранные психологические труды. - 2-е изд., перераб. / А. А. Бодалев - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 326 с.
17. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. / Л.И. Божович - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 205 с.
18. Бондаревская Е .В. Ценностные основания личностно- ориентированного воспитания / Е .В. Бондаревская // Педагогика. - 1995. - № 4. - С. 29 - 35.
19. Бондаренко В.А. Развитие интересов и способностей школьников в кружковой деятельности / В.А. Бондаренко // Начальная школа. - 1987. - № 3, с. 54-55.
20. Бондарчук О. Запишіть мене в гурток. Позашкільне виховання / О.Бондарчук // Освіта. - 1997. - 15-22 січня (№ 4-5).
21. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. / Я.С. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 1991. - С. 64-72.
22. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. / П. Вайнцвайг - М., 1990. - 192 с.
23. Васин Ю. Г. Физические упражнения - основа профилактики ожирения у детей. / Ю. Г. Васин — Киев, 1981.
24. Век Х. Оценки и отметки. / Век Х. М., 1984.
25. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: введ. в санологию / В.П. Войтенко - К.: Здоров'я. 1991.-245 с.
26. Волков И.П. Много ли в школе талантов? / И.П. Волков - М.: Знание, 1989. - 78 [2] с.
27. Волков И.П. Приобщение школьников к творчеству: из опыта работы. / И.П. Волков -М.: Просвещение, 1982.

28. Волков К.Н. Психологи о педагогических проблемах. / Волков К.Н. – М., 1981.
29. Волков Л.В. Система направленности развития физической способности учащихся в разные возрастные периоды.: Автореф. дис. ... док. пед. наук. / Л.В. Волков - М., 1984. - 40 с.
30. Воробьева М.А. Повышение эффективности физкультурных занятий со школьниками / Воробьева М.А. //Тез. III Всесоюз. конф. по физич. восп. и школьной гигиене. - М, 1987. - С. 12-13.
31. Врачебный контроль за физическим воспитанием в школе. — М., 1977.
32. Врублевский В.П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья / В.П. Врублевский //Тезисы докл. Междун. науч. - практ. конф. - Минск, 1994. - 21 с.
33. Гоноболин Ф.Н. О некоторых психических качествах учителя / Ф.Н. Гоноболин // Вопр. психологии. - 1975.-№ 1. - С. 110 - 111.
34. Данчук П.С. Санитарно-гигиенические требования к организации занятий по физическому воспитанию: памятка для учителей физич. культ. / П.С. Данчук, А.С. Куц - Винница, 1993. - С. 7-11.
35. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. В.2. - К., 1997. - 36 с.
36. Долман В.И. Влияние разных режимов двигательной активности на физическую и умственную работоспособность / В.И. Долман с соавт. // Мед. радиология, 1986. - Т. 31. - № 8 - С. 33-37.
37. Ермолаева С.А. Проблемы предупреждения дезадаптации учащихся в условиях современной школы / С.А. Ермолаева // Проблемы физического воспитания учащихся: Тезисы докладов научно-практич. конф. - Коломна, 1994. - 228 с.
38. Закон України "Про позашкільну освіту". // Освіта України. - 1999 - 29 верес. (№ 40).
39. Залесский Г. Е. Психологические вопросы формирования убеждений. / Г. Е. Залесский– М., 1982.

40. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. / Л.Я.Иващенко, Н.П. Страпко. - Киев; Здоровье, 1988. - 155 с.
41. Кан-Калык В.А. Учителю о педагогическом общении: Книга для учителя. / В.А. Кан-Калык. – М.: Просвещение, 1987. - 190с.
42. Кан-Калык В.А. Педагогическое творчество. / В. А. Кан-Калык, К. Д. Никандров. - М.: Педагогика, 1990. - 140с.
43. Козленко В. Формування творчої особистості учня (у позашкільній роботі) / В. Козленко // Рідна школа.- 1999.- № 5.-с. 17-18.
44. Коломинский Я. Д. Психология общения. / Я. Д. Коломинский. – М., 1975.
45. Кон И. С. Психология юношеского возраста. / И. С. Кон. – М., 1979.
46. Концепція позашкільної освіти та виховання : У Міністерстві освіти України.// Освіта України.-1997.- 31 січ.(№ 6).
47. Коренев Н.М. с соавт. Линейные диаграммы для оценки физического развития подростков: Метод. реком. / Н.М. Коренев с соавт. - Харьков, 1995. - 17 с.
48. Коробейников Н. К. Физическое воспитание. / Н. К. Коробейников, А. А.Михеев, И. Г. Николенко. - М., 1984.
49. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. / А.В. Коробков - М.: Знание, 1972. - 60 с.
50. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников. / В. А. Крутецкий. – М., 1976.
51. Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств школьников. / З. И.Кузнецова. - М.: Просвещение, 1967. - 204 с.
52. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств / З. И.Кузнецова //Физич. культ, в школе. - 1975. - № 1. - С. 7-8.
53. Кузьмина Н.В. Очерки психологии труда учителя. / Н. В. Кузьмина - Л., 1967. - 183с.
54. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя. / Н. В. Кузьмина - М.: Высшая школа, 1990. - 117с.

55. Куц О.С. Тренажеры в системе физического воспитания школьников. / Куц О.С., М.О. Третьяков. - Винница.: УАННП, 1996. - 100 с.
56. Леві В. Нестандартна дитина. / В. Леві. - К.: Радянська школа, 1991. - 254с.
57. Леонова В.А. Развитие двигательных качеств школьников посредством тренажеров. / В.А. Леонова, А.С. Куц //Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Винница, 1988. - 78 с.
58. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения. / И. Я. Лернер— М., 1981.
59. Макаренко А.С. Книга для родителей. - Собр. соч. в 4-х томах. / А.С. Макаренко. - М.: Изд-во «Правда», 1987. - Т.4. - 573 с.
60. Методические подходы к оценке состояния здоровья детей в контролируемых районах Белоруссии / Л. М. Зайчик, Е.М. Булатова, С.И. Иванов и др. // Педиатрия. - 1991: - № 12. - С. 55-59.
61. Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта. / А.А. Минх - М.: Медицина, 1980. - 387 с.
62. Монозон Э. И. Воспитание сознательной дисциплины учащихся./ Э. И. Монозон. – М., 1947.
63. Петровский А. В. Социальная психология коллектива. / А. В. Петровский, В. В. Шпалинский. – М., 1978.
64. Мошков В. Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней, 3-е изд. / В. Н. Мошков. —М., 1977.
65. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. / И.В. Муравов - К.: Здоровье, 1989. - 286 с.
66. Мясников Ю.С. Физиологическое обоснование режима ежедневной двигательной активности учащихся младших классов общеобразовательной школ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Ю.С. Мясников. - М., 1986. - 21 с.
- 66.Общая психология. / Под ред. А.В. Петровского, 3-е изд. М.: Просвещение, 1986.

67. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б.В. Сермеева. — М, 1973.
68. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А.Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін. / За ред. І.А. Зязюна. - К.: Вища школа, 1997. - 349с.
69. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. / Е. А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. - К.: Здоров'я, 1986. -252 с.
70. Пирогова Е.А. Оперативная оценка физического состояния при занятиях массовыми формами физической культуры. / Е. А. Пирогова //Теор. и практ. физич. культ. - 1988. - № 9. - С. 6-8.
71. Полиевский С.А. Комплекс средств повышения эффективности физического воспитания учащихся Российских территорий ЧВЗ / С.А. Полиевский и др. //Збір, наук, праць III Між. наук. - практ. конф. "Фізич. культ, та здоров'я нації". - К. - Вінниця, 1998. Ч. 2.- С. 194-197.
72. Поташнюк Р.З. Соціально-економічна сутність здоров'я. / Р.З. Поташнюк - Луцьк. 1995.- 92 с.
73. Рабунский Е. С. Индивидуальный подход в процессе обучения школьников. / Е. С. Рабунский.. - 1975.
74. Рувинский Л. И. Психология самовоспитания. / Л. И. Рувинский, А. Е. Соловьева. – М., 1982.
75. Сердюковская Г. Н. Социальные условия и состояние здоровья школьников. / Г. Н. Сердюковская– М., 1979.
76. Смирнов А. А. Проблемы психологии памяти. / А. А. Смирнов. – М., 1966.
77. Смирнов А.С. Двигательная активность, физическая работоспособность и здоровье школьников / А.С. Смирнов // В сб. "Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков." -Талин, 1975. - 96 с.
78. Сонькин В.Д. Энергетика оздоровительных упражнений / В.Д. Сонькин // Теор. и практ. физ. культ. - 1991. - № 2. С. 32-39.

79. Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии. / Стреляу Я. М., 1982.
80. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. / Е. Н. Сурков. – М., 1982.
81. Сухарев А.Г. Гигиенические принципы нормирования двигательной активности школьников : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / А. Г. Сухарев - М., 1972. - 63 с.
82. Сухомлинский В. А. О воспитании. / В.А. Сухомлинский. – М., 1982.
83. Сухомлинский В.А. О воспитании. - 3-е изд. / В.А. Сухомлинский - М.: Политиздат, 1979. - 270с.
84. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в 5-ти томах. - Т. 3. Народження громадянина. / В.О. Сухомлинський. - К.: Радянська школа, 1977. - 760с.
85. Тарасова В.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. / В.А. Тарасова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. -151 с.
86. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий / Б. М. Теплов. – М., 1961.
- 88-Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения / К. Д. Ушинский. – М., 1974, т. 1.
89. Фарбер Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В. Д. Сонькин. - М.: Педагогика, 1990. - 62 с.
90. Физическое воспитание / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М., 1983.
91. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. / Ю. Л. Ханин. – М., 1980.
92. Хрестоматия по вниманию. – М., .1976.
93. Хрестоматия по общей психологии: психология мышления. – М., 1981.
Хрестоматия по общей психологии: психология памяти. – М., 1979.
94. Хрестоматия по ощущению и восприятию. – М., 1975.
95. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. / С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1980. - 221 с.

96. Цвек С. Ф. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. / С. Ф. Цвек, В. С. Язловецкий. – Киев, 1983.
97. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації". Указ президента України від 1 вересня 1998 р., № 963/98.
98. Шардаков М. Н. Очерки психологии учения. / М. Н. Шардаков. – М., 1951.
99. Шиян Б.М. Передумови і перспективи формування національної системи фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, М.О. Третьяков // Матеріали Всеукр. наук. конф. "Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти". - Київ - Тернопіль, 1997.- С. 62 - 70.
100. Щуркова Н. Е. Беседы с тренером о воспитании. / Н. Е. Щуркова. – М., 1973.
101. Юсупов И.Ю. Воздействие физических упражнений на функциональные показатели человека в процессе занятий по физическому воспитанию / И.Ю. Юсупов и др. //Мат. I міжнар. конф. "Фізична культура та здоровий спосіб життя" - Вінниця, 1993. - С. 70-72.
102. Якобсон П. М. Эмоциональная жизнь школьника. / П. М. Якобсон. – М., 1966.