

4511.47
3-196

ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ
АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

ЗАКОПАЙЛО СЕРГІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ

УДК 371.72+613.96

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ
В ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ
ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

13.00.07 – теорія і методика виховання

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

С. Закопайло

Київ - 2003

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Інституті проблем виховання АПН України, м. Київ.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник
Зубалій Микола Дмитрович,
Інститут проблем виховання АПН України,
завідувач лабораторії фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор **Оржиховська
Валентина Михайлівна,** Інститут проблем виховання
АПН України, завідувач лабораторії превентивного
виховання;

кандидат педагогічних наук **Щербак Павло Іванович,**
Ніжинський педагогічний університет ім. М.В.Гоголя,
завідувач кафедри фізичного виховання.

Провідна установа: Київський національний педагогічний університет
ім. М.П.Драгоманова, кафедра теорії і методики фізичного
виховання та спорту, Міністерство освіти і науки України,
м. Київ.

Захист відбудеться "17" серпня 2003 р. о 14 годині на
засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.454.01 в Інституті проблем виховання
АПН України за адресою: 04060, м. Київ, вул. М.Берлінського, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Інституту проблем виховання
АПН України (04060, м. Київ, вул. М.Берлінського, 9).

Автореферат розісланий "16" серпня 2003 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

Г.П.Пустовіт

110d

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Здоров'я підрастаючого покоління є нині важливою національною проблемою. За даними соціологічних досліджень близько 90% школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, майже 60% - мають низький рівень фізичного розвитку. Щороку лави Збройних Сил України за станом здоров'я не поповнює кожний четвертий юнак призовного віку. Між тим, збереження і зміцнення здоров'я українського народу проголошується в Конституції України, Державній програмі "Освіта" (Україна ХХІ століття), Концепції національного виховання, Національній програмі "Діти України", Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" та інших директивних документах.

У наукових дослідженнях зазначається, що здоров'я людини майже на 50% зумовлене її способом життя. Так, серед старшокласників найбільше поширене паління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Через перенавантаженість навчанням більшість учнів старших класів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання, проведення здорового дозвілля, правильного харчування. Це свідчення того, що сучасна система фізичного виховання старшокласників потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей. Розв'язання цих завдань зумовлює необхідність пошуку нових напрямів роботи загальноосвітніх шкіл, спрямованих на формування в юнаків цінностей здорового способу життя. В сучасних умовах це є об'єктивною необхідністю, оскільки саме усвідомлення цих цінностей забезпечить їхній гармонійний розвиток, єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб особистості.

Зазначимо, що проблема фізичного виховання досить детально досліджувалася В.Г.Ареф'євим, О.Ф.Артюшенком, О.М.Вацебою, Л.В.Волковим, М.С.Герциком, С.М.Канішевським, О.М.Козленком, І.А.Паніним, Ю.Т.Походінчуком, Р.Т.Раєвським, А.Г.Рибковським, С.О.Сичовим, В.В.Столітенком, Є.М.Франківим, Б.М.Шияном, П.І.Щербаком; проблему здоров'я, як основи здорового способу життя розглядали М.М.Амосов, Г.Л.Апанасенко, О.Р.Довженко, Т.Є.Бойченко, Є.П.Ільїн, О.Г.Сухарев, Г.І.Царегородцев, В.С.Язловецький; формуванням здорового способу життя займалися Г.І.Власюк, А.П.Голобородько, О.Д.Дубогай, Т.Ю.Круцевич, В.М.Оржеховська; виховання потреби фізичного вдосконалення у юнаків допризовного віку досліджували Л.Д.Гурман, М.Д.Зубалій, О.Т.Мазурчук, В.Ф.Новосельський, М.С.Солопчук; профілактику шкідливих звичок у молоді розглядали В.М.Баранов, Б.М.Бахмудов, Г.Г.Запорожченко, А.Л.Турчак та ін.

Загальнотеоретичні питання формування цінностей особистості представлені в роботах В.Г.Алексєєва, С.Ф.Анісімова, Л.М.Архангельського, І.Д.Беха, Б.С.Кобзаря, П.Р.Ігнатенка, В.Г.Постового, В.О.Сухомлинського, О.В.Сухомлинської, К.І.Чорної; формування цінностей у школярів досліджували Т.В.Бутківська, Н.І.Ганнусенко, В.Є.Гурін, В.Я.Мирська, Ж.А.Омельченко, Е.О.Помиткін, О.В.Турянська; питання здоров'я як цінності розглядалося у

працях С.В.Лапасько, Н.П.Панкратьєвої, В.Ф.Попової, І.В.Поташнюка, І.Н.Смірнова, Ю.В.Шилєнка та ін.

Аналіз літературних джерел і дисертаційних досліджень свідчить про те, що проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління розглядалася багатьма науковцями, водночас ціннісний аспект здорового способу життя старшокласників та його формування в процесі занять фізичними вправами не був предметом спеціального вивчення. Тому актуальність цієї проблеми та її недостатня розробка, вимоги практики зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: "Педагогічні основи виховання у юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя".

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Обрана тема дослідження є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і здорового способу життя Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, відповідає зведеному плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки. Напрямок дослідження – теоретико-методичні основи фізичного виховання. Тема - теорія і практика формування здорового способу життя дітей у навчально-виховних закладах малого міста. Шифр наукової теми – 2.1.4. Державний реєстраційний №0100U003738. Тема дисертаційного дослідження затверджена на засіданні Ради з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології Академії педагогічних наук України, протокол №1 від 26 січня 2000 р.

Об'єкт дослідження – процес виховання в учнів 10-11 класів цінностей здорового способу життя.

Предмет дослідження – зміст, засоби і методи виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність змісту, засобів і методів виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя в процесі навчання, позакласної роботи та самостійних оздоровчих занять.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що ефективність виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя значно підвищиться, якщо: учні оволодіють системою знань про цінності здорового способу життя; зміст, засоби і методи фізичного виховання будуть адекватними цій системі; старшокласники систематично залучатимуться до занять фізичною культурою в процесі навчання, позакласної роботи та самостійних занять за місцем проживання; навчально-виховний процес буде побудований на основі особистісно зорієнтованої методики формування у старшокласників цінностей здорового способу життя.

У відповідності з метою і гіпотезою визначено такі **завдання дослідження:**

1. Дослідити стан проблеми виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя в педагогічній теорії й освітній практиці.
2. Визначити сутність і структуру цінностей здорового способу життя учнів старших класів.

3. Розробити критерії оцінювання, показники та рівні сформованості в юнаків цінностей здорового способу життя.

4. Обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність змісту, засобів і методів виховання в учнів старших класів цінностей здорового способу життя.

5. Розробити методичні рекомендації щодо формування у старшокласників цінностей здорового способу життя.

Методологічною основою дослідження є концептуальні положення про всебічний і гармонійний розвиток особистості, що забезпечує єдність фізичних, духовних і соціальних функцій людини; теоретичні положення про особистісну та суспільну значущість цінностей здорового способу життя; філософсько-методологічні, соціологічні та психолого-педагогічні положення про формування здорового способу життя та його цінностей; психологічна теорія суспільно значущої діяльності та особистісно зорієнтований підхід до виховного процесу.

Для вирішення поставлених завдань був використаний комплекс **методів дослідження**, який включав: аналіз і узагальнення філософської, соціологічної, медичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; вивчення досвіду роботи загальноосвітніх шкіл з виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя; аналіз навчальних програм, шкільної документації, інструктивно-методичних матеріалів та нормативних документів з фізичного виховання; вивчення документів планування навчально-виховної роботи в школі; педагогічне спостереження, бесіди, опитування, інтерв'ю, анкетування, тестування; педагогічний експеримент; метод незалежних характеристик, ранжування, рейтинг; порівняльний аналіз результатів експерименту; методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилася упродовж 1998-2002 років у загальноосвітніх навчальних закладах міст Києва, Переяслава-Хмельницького, Київської, Чернігівської та Черкаської областей. Дослідженням було охоплено 480 старшокласників, 58 учителів, 55 батьків, 16 шкільних працівників (шкільні психологи, медпрацівники), 10 працівників медичних установ, позашкільних закладів освіти, громадських організацій. В основному експерименті брав участь 61 юнак 10-11 класів загальноосвітніх шкіл №2, 3 I-III ступенів м. Переяслава-Хмельницького Київської області.

Етапи дослідження:

Перший – констатуючий (1998-1999 р.р.): аналізувалася філософська, соціологічна, медична та психолого-педагогічна література з теми дослідження; розроблялася програма і методика дослідження; вивчався стан практики у загальноосвітніх школах; визначалися рівні сформованості у старшокласників цінностей здорового способу життя та виявлялися деструктивні причини його становлення; уточнялися компоненти здорового способу життя; розроблялася експериментальна програма формування у старшокласників його цінностей.

Другий – формуючий (1999-2001 р.р.): перевірялася ефективність змісту, засобів і методів виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу

життя; впроваджувалася експериментальна програма формування в старшокласників цінностей здорового способу життя.

Третій – узагальнюючий (2001-2002 р.р.): аналізувалися й узагальнювалися результати педагогічного експерименту; здійснювався порівняльний аналіз і обговорення результатів експериментальної роботи та логіко-текстове оформлення дисертаційного дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що вперше визначено й обґрунтовано сутність і структурні компоненти ціннісної системи здорового способу життя юнаків допризовного віку; розроблено критерії і показники сформованості у старшокласників цінностей здорового способу життя; визначено рівні сформованості у юнаків системи цінностей здорового способу життя; розроблено методику їх формування у старшокласників; встановлено взаємозв'язок між веденням здорового способу життя і сформованістю в юнаків його ціннісної системи; отримано нові дані про вплив сформованості системи цінностей здорового способу життя на особистість учнів старших класів.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні поняття “цінності здорового способу життя” стосовно учнів старших класів; обґрунтуванні компонентів здорового способу життя; розробці діагностики визначення рівнів його сформованості в юнаків; обґрунтуванні змісту, засобів і методів виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя на уроках фізичної культури, у процесі позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи та самостійних занять; доповненні психолого-педагогічних засобів формування у старшокласників цінностей здорового способу життя.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці науково обґрунтованої методики формування в учнів старших класів цінностей здорового способу життя; розробці та обґрунтуванні тижневого мікроциклу занять фізичними вправами в системі оздоровчої роботи юнаків 10-11 класів; створенні системи педагогічного контролю за оздоровчою діяльністю учнів старших класів; впровадженні в практику запропонованих методичних рекомендацій з формування у старшокласників цінностей здорового способу життя в процесі навчання, у позакласній фізкультурно-оздоровчій роботі та в ході самостійних занять фізичними вправами.

Особистий внесок здобувача полягає у розробці та апробації методики формування в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя; вичлененні критеріїв оцінювання і показників визначення рівнів сформованості у старшокласників цінностей здорового способу життя; розробці та впровадженні у практику методичних рекомендацій щодо формування в юнаків допризовного віку цінностей здорового способу життя в процесі навчання, позакласній фізкультурно-оздоровчій роботі та в ході самостійних занять фізичними вправами.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження та основних висновків забезпечується методологічною і теоретичною обґрунтованістю вихідних положень; використанням комплексу методів дослідження, які відповідають його меті та завданням; експериментальною перевіркою висунутої гіпотези; багаторічним експериментальним дослідженням; кількісним і якісним

аналізом фактичних матеріалів і результатів констатуючого та формуючого експерименту; співставленням результатів дослідження з масовою педагогічною практикою; математичною обробкою кількісних показників експерименту; застосуванням сучасної діагностичної апаратури.

Апробація та впровадження результатів дослідження здійснювалось у загальноосвітніх школах, на базі яких проводився педагогічний експеримент. Основні положення, результати і висновки експериментальної роботи доповідалися й обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання і здорового способу життя Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди (м. Переяслав-Хмельницький, 2000, 2001, 2002 р.р.); засіданнях лабораторії фізичного виховання Інституту проблем виховання АПН України (м. Київ, 2001, 2002 р.р.); на Міжнародній науково-практичній конференції “Наступність і перспективність у навчанні й вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку” (м. Переяслав-Хмельницький, вересень 2000 р.); Всеукраїнській науково-практичній конференції “Формування здорового способу життя у студентської та учнівської молоді засобами туристської роботи” (м. Переяслав-Хмельницький, квітень 2001 р.); висвітлені у матеріалах наради-семінару вчителів Чернівецької області “Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів” (м. Хотин, грудень 1999 р.); Міжнародної конференції “Молодь третього тисячоліття: гуманітарні проблеми і шляхи їх вирішення” (м. Одеса, червень 2000 р.); Всеукраїнської наукової конференції “Молодь та суспільство: проблеми фізичної культури молоді в період становлення суспільства” (м. Одеса, липень 2001 р.). Розроблені автором методичні рекомендації з виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя впроваджені в практику загальноосвітніх шкіл міста Переяслава-Хмельницького Київської області (довідка про впровадження № 1 від 22.04.2002 р.).

На захист виносяться :

сутність, структурні компоненти і показники сформованості в юнаків цінностей здорового способу життя;

теоретичне обґрунтування методики формування у старшокласників цінностей здорового способу життя;

зміст, засоби і методи виховання в юнаків цінностей здорового способу життя в процесі навчання, позакласній фізкультурно-оздоровчій роботі та в ході самостійних занять фізичними вправами.

Публікації. Основні положення і висновки дисертації опубліковані в 12 наукових працях (з них 7 публікацій одноосібних, 5 одноосібних статей у фахових виданнях, затверджених ВАК України).

Структура і обсяг роботи. Дисертація складається із вступу, двох розділів і висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (253 джерела, з них 18 іноземні) і додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи складає 202 сторінки друкованого тексту, з яких 165 сторінок основного тексту, 20 сторінок списку літератури. Робота містить 8 таблиць, 11 малюнків, 12 додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і етапи дослідження, сформульовано гіпотезу, методологічну основу, наукову новизну, теоретичне і практичне значення дослідження, визначено експериментальну базу, особистий внесок здобувача, подано відомості про впровадження результатів дослідження, сформульовано основні положення, що виносяться на захист.

У першому розділі "Виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя як наукова проблема" проаналізовано філософську, медичну, соціологічну та психолого-педагогічну літературу; узагальнено результати вивчення стану роботи загальноосвітніх шкіл з формування у старшокласників цінностей здорового способу життя; визначено компоненти, критерії та показники сформованості в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя; виявлено причини, які заважають веденню учнями здорового способу життя; розкрито організацію і методику дослідження.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя у процесі занять фізичними вправами показує, що спеціальних досліджень у такому її формуванні не проводилося. Виховання у школярів ціннісної системи здорового способу життя розглядалося в основному в поєднанні з іншими проблемами. Це призвело до того, що й до цього часу залишається не визначеним місце занять фізичними вправами в системі цінностей здорового способу життя. У проаналізованих роботах процес формування в учнів старших класів здорового способу життя не поєднано з практичними заняттями фізичними вправами. У цих працях не обґрунтовані зміст, форми і методи виховання в юнаків цінностей здорового способу життя засобами фізичної культури. Недостатньо вивчена в опрацьованій літературі й проблема формування цінностей здорового способу життя в учнів різного віку і статі.

Вивчення проблеми виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя базувалося на теоретичних засадах психолого-педагогічної науки про розуміння особистісної і суспільної значущості цінностей у формуванні особистості (І.Д.Бех), значення здорового способу життя для збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління (М.М.Амосов, Г.Л.Апанасенко, Г.І.Власюк, А.П.Голобородько, В.М.Оржеховська). Враховувалися й положення про значення фізичного виховання у формуванні в молоді практичних навичок здорового способу життя (В.Г.Ареф'єв, Л.В.Волков, Л.Д.Гурман, О.С.Куц, Ю.Т.Похолінчук, Є.В.Столітенко, П.І.Щербак). Уточнення теоретико-методологічних засад виховання в учнів цінностей здорового способу життя у процесі занять фізичними вправами дозволило визначити поняття "здоровий спосіб життя" як життєдіяльність особистості, яка ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. В його структурі виділено такі компоненти: рухова активність; профілактика шкідливих

звичок; виконання гігієнічних вимог; загартування; режим дня; культура спілкування; культура сексуальної поведінки; психофізична регуляція організму.

Вивчення літературних джерел засвідчило, що такі окремі компоненти здорового способу життя школярів як дотримання рухового режиму досліджували О.А.Пермяков, О.Г.Сухарев; профілактика шкідливих звичок - В.М.Баранов, В.М.Оржеховська, А.Л.Турчак, О.А.Удалова. Процес формування здорового способу життя у юнаків допризовного віку розглядали М.Д.Зубалій, В.Ф.Новосельський; потреби фізичного вдосконалення та моральної готовності до військової служби - М.С.Солопчук, І.Д.Темко; загальнотеоретичні питання формування потреб особистості досліджували В.Г.Афанасьєв, Б.Ф.Ведмеденко, Б.С.Кобзар, М.В.Левківський, В.В.Радул; психолого-педагогічні основи цінностей висвітлені у роботах В.Г.Алексєєвої, Л.М.Архангельського, В.Г.Постового, І.Г.Тараненка, Б.Г.Чижевського, К.І.Чорної.

Аналіз опрацьованої літератури дозволив охарактеризувати *цінності здорового способу життя* як позитивний результат ведення здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичних, духовних і соціальних потреб особистості. До цінностей здорового способу життя відносяться: стабільне здоров'я; творчий характер життєдіяльності; всебічний розвиток особистості; володіння красою та виразністю рухів; задовільний фізичний стан; авторитет серед оточуючих; задоволення матеріальних потреб; високий розвиток фізичних якостей; продуктивний відпочинок; знання про функціонування людського організму; задоволеність життям; фізична готовність до обраної професії; громадська активність.

У процесі констатуючого етапу експерименту проаналізовано програми з фізичної культури для 10-11 класів, календарні, поурочні й виховні плани; визначено їх ефективність щодо виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя; проведено анкетування, тестування й опитування учнів, учителів та батьків; педагогічне спостереження на уроках, у процесі позакласних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; вивчено передовий та масовий досвід шкіл; визначено підготовленість учителів фізичної культури до виховної роботи, спрямованої на формування у школярів цінностей здорового способу життя; проаналізовано ефективність уроків фізичної культури щодо розвитку в юнаків знань, умінь та навичок, необхідних для проведення самостійних оздоровчих занять; визначено виховні можливості дозвілля у формуванні в юнаків цінностей здорового способу життя.

Сформованість у юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя визначалася за рівнями сформованості когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового компонентів. *Когнітивний компонент* проявлявся у переконанні юнаків у необхідності ведення здорового способу життя. Сформованість цього компонента визначалася за такими критеріями: знання про здоров'я і здоровий спосіб життя, про цінності здоров'я і здорового способу життя. Показниками наявності цих знань у юнаків були знання про сутність і значущість здоров'я; знання основних засад здорового способу життя; знання про цінності здорового способу життя; методичні знання, необхідні для самостійного виконання вимог

здорового способу життя; наявність інтересу до вивчення цих питань; потреба у поглибленні знань.

Емоційно-мотиваційний компонент проявлявся у стійкому інтересі, мотивації до дотримання правил здорового способу життя, наполегливості у виконанні вимог здорового способу життя. Сформованість цього компонента визначалася за таким критерієм: уміння, необхідні для виконання вимог здорового способу життя. Показниками наявності цих умінь у старшокласників були здатність орієнтуватися на загальнолюдські цінності, зокрема на цінності здорового способу життя; морально-етична та естетична мотивація дотримання правил здорового способу життя; уміння планувати, організовувати й проводити заходи здорового способу життя; контролювати й аналізувати результати оздоровчих занять; коректувати свою оздоровчу діяльність.

Поведінковий компонент проявлявся в умінні, звичці та самостійності виконання вимог здорового способу життя. Сформованість цього компонента в юнаків визначалася за такими критеріями: ініціативність і активність у виконанні оздоровчих заходів; дотримання вимог здорового способу життя у повсякденному житті. Показниками наявності цих звичок в учнів були: виконання навчальних завдань за власною ініціативою; за спонуканням учителя; під контролем учителя; невиконання завдань; участь у позакласних заходах; рівень фізичної підготовленості; самостійне ведення здорового способу життя; пропагування здорового способу життя серед інших учнів; надання допомоги своїм товаришам з формування цінностей здорового способу життя.

За кількісними і якісними показниками юнаків експериментальних і контрольних класів було умовно поділено на п'ять груп: 1) з активно-позитивним ставленням до здорового способу життя; 2) пасивно-позитивним; 3) байдужим; 4) пасивно-негативним; 5) активно-негативним. У відповідності до цих показників нами виділено три рівні сформованості цінностей здорового способу життя в юнаків 10-11 класів, умовно названих високим, середнім та низьким. Високий рівень мали старшокласники з активно-позитивним ставленням до здорового способу життя, середній - учні з пасивно-позитивним та байдужим ставленням до його вимог, низький - учні з пасивно-негативним та активно-негативним ставленням до здорового способу життя. Виділення в старшокласників трьох рівнів сформованості цінностей здорового способу життя дозволило диференційовано здійснювати в експериментальних класах виховну роботу з формування цінностей здорового способу життя з урахуванням мотивації, знань, умінь та фізичної підготовленості.

На основі узагальнення результатів констатуючого етапу експерименту встановлено, що в експериментальних класах 9,7% учнів мали високий рівень сформованості цінностей здорового способу життя, 64,5% учнів - середній і 25,8% - низький рівень. У контрольних класах 10,0% учнів були з високим рівнем сформованості цінностей здорового способу життя, 66,7% - мали середній і 23,3% - низький рівень. З'ясовано, що основними причинами такого стану були: недостатній рівень відповідних знань; відсутність у школах системи роботи з виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя; неефективна робота вчителів і батьків з пропаганди переваг здорового способу

життя та дотримання його норм у повсякденному житті. Не сприяв формуванню в учнів старших класів цінностей здорового способу життя і зміст навчальних дисциплін, зокрема й фізичної культури. На більшості уроків не дотримувалася диференціація навчання, ігнорувалася стан здоров'я учнів, не враховувалася стать, індивідуальні й вікові особливості школярів. У стосунках "учитель-учень" не проявлялися ціннісні взаємини. Не мали обстежені школи реальних можливостей формувати в учнів цінності здорового способу життя і в позакласній роботі: у багатьох з них використовувалися недосконалі виховні методики; відсутньою була співпраця вчителів з фахівцями з питань здорового способу життя; існував дефіцит навчально-методичної літератури та необхідної матеріальної бази. В цих школах спостерігалася невідповідність режиму навчально-виховного процесу вимогам здорового способу життя, відсутність тісного зв'язку шкільного і домашнього середовища. Ця робота погіршувалася ще й тим, що більшість сімей не сприяли активному вихованню в юнаків цінностей здорового способу життя та запобіганню шкідливих звичок.

На основі результатів вихідних обстежень нами була розроблена експериментальна методика виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя. У відповідності до неї виховна робота з формування у старшокласників цінностей здорового способу життя проводилася на уроках фізичної культури, де виділявся час на методичну підготовку юнаків; у процесі позакласної роботи (заняття групи загальної фізичної підготовки) та самостійних оздоровчих занять. Експериментальна програма включала різні засоби і методи виховання, серед яких перевага надавалася методам переконання, вправлення, позитивному і негативному прикладу, методам заохочення і покарання та сучасним технологіям фізичного виховання. Це дозволило вчителю фізичної культури дати учням знання про цінності здорового способу життя; вдосконалити зміст фізичного виховання, зорієнтувавши його на формування в учнів старших класів цінностей здорового способу життя; практично залучити старшокласників до регулярних оздоровчих занять з застосуванням різних засобів фізичного виховання (рис.1)

У другому розділі "**Зміст, засоби і методи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя**" розкривається технологія виховання в юнаків цінностей здорового способу життя у процесі навчання, позакласної роботи та самостійних оздоровчих занять, проведено порівняльний аналіз результатів виховної роботи в експериментальних і контрольних класах.

Експериментальна методика виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя передбачала вдосконалення змісту та структури **уроків фізичної культури**. Це стало можливим за рахунок скорочення підготовчої та заключної частин уроків. У результаті проведених змін на уроках вивільнився додатковий час на методичну підготовку юнаків, що дозволило вчителю ефективніше використовувати виховні можливості процесу навчання.

На експериментальних уроках основна увага приділялася підвищенню рівня грамотності юнаків з питань оздоровчої фізичної культури, розвитку основних фізичних якостей, вдосконаленню техніки виконання фізичних вправ, здійсненню контролю за їхньою оздоровчою діяльністю.

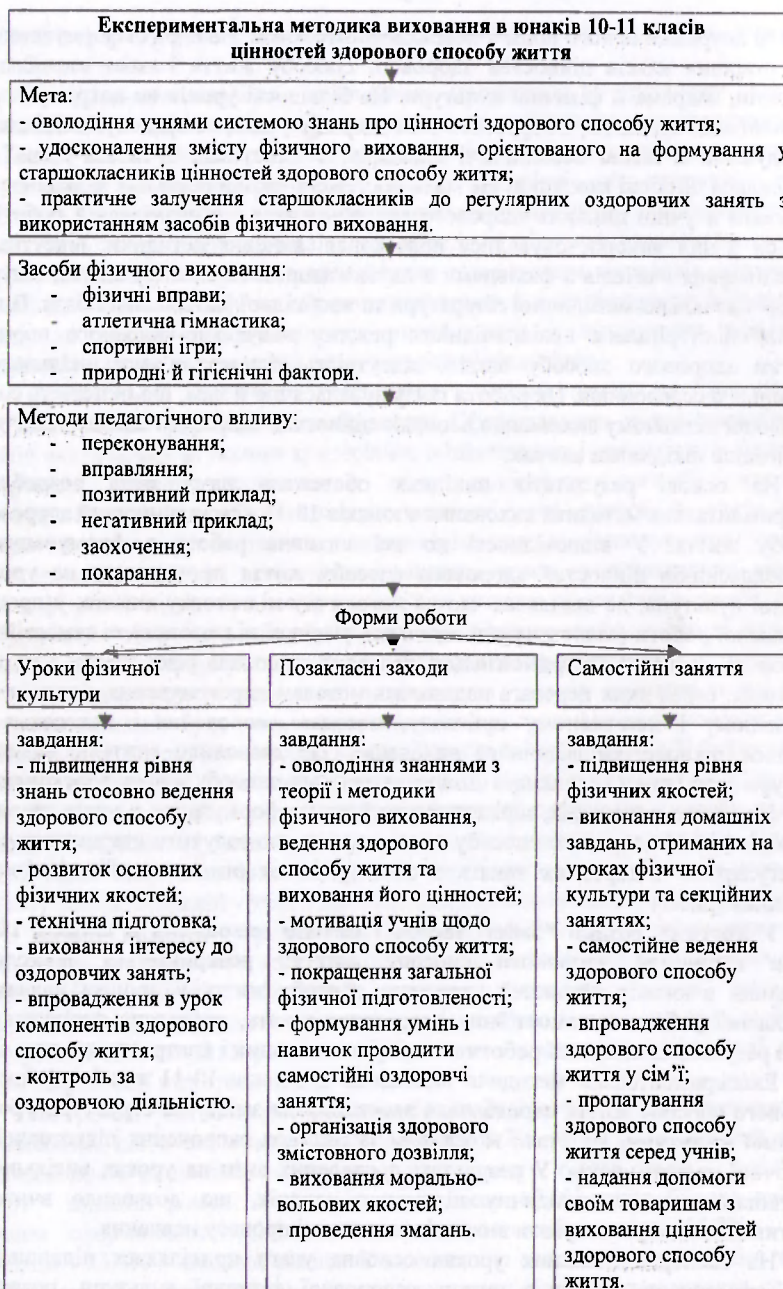


Рис. 1. Зміст, засоби, форми і методи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя

Підвищення рівня методичної грамотності юнаків сприяло поліпшенню знань з питань ведення здорового способу життя та усвідомлення його як цінності. Для цього з учнями проводилися бесіди про здоровий спосіб життя і його цінності; організовувалися рольові ігри та ігри-змагання; формувалося переконання в необхідності ведення здорового способу життя; впроваджувалися в уроки компоненти здорового способу життя; стимулювалася фізкультурно-оздоровча діяльність. З метою вдосконалення основних фізичних якостей давалися навантаження, які найкраще сприяли зміцненню здоров'я юнаків.

Для закріплення отриманих результатів в експериментальних класах проводився контроль за оздоровчою діяльністю учнів, який передбачав перевірку домашніх завдань, визначення рівнів фізичної підготовленості, знань з питань ведення здорового способу життя та його цінності. Аналіз цих результатів дозволив зробити висновок про те, що на час завершення експерименту в переважній більшості юнаків експериментальних класів сформувалися знання про здоровий спосіб життя і його цінності; вміння і навички виконання фізичних вправ; уміння контролювати й оцінювати свою оздоровчу діяльність та робити висновки; підвищився інтерес до самостійних оздоровчих занять; рівень розвитку основних фізичних якостей; вдосконалилася техніка виконання фізичних вправ.

Застосування на уроках фізичної культури експериментальної методики сприяло формуванню у 32,3% юнаків експериментальних класів активно-позитивного ставлення до здорового способу життя та збільшенню у 3,3 рази кількості учнів з високим рівнем сформованості цінностей здорового способу життя, тоді як в учнів контрольних класів позитивних змін не відбулося.

Програма формування у старшокласників цінностей здорового способу життя в процесі **позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи** передбачала створення секції загальної фізичної підготовки, до якої входили юнаки з негативним і байдужим ставленням до здорового способу життя та ті, хто бажав займатися в секції. Робота цієї секції спрямовувалася на розвиток у школярів основних фізичних якостей та формування цінностей здорового способу життя. Враховуючи цінності, інтереси та побажання старшокласників, основними видами занять були обрані атлетична гімнастика і спортивні ігри.

На кожному занятті вчителем виділявся час на методичну підготовку, спрямовану на здобуття учнями знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання вимог здорового способу життя та виховання його цінностей. Вирішальне значення у цьому процесі мало поєднання роботи з формування в юнаків знань з теорії і методики фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. З цією метою учням надавалася інформація про взаємозв'язок спортивних занять з цінностями здорового способу життя. Для їх кращого засвоєння юнаки розробляли програми збереження й зміцнення особистого здоров'я в майбутньому; брали участь у рухливих і спортивних іграх; аналізували життя відомих особистостей, знайомих і друзів щодо їхнього способу життя. Це давало можливість учням конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя й сприяло розвитку мотивації до його самостійного проведення. В її основі лежало усвідомлення юнаками цінностей здоров'я, занять фізичними

вправами, розвитку фізичних якостей, всебічного гармонійного розвитку особистості, що формувало у них активно-позитивне ставлення до здорового способу життя.

Цінними для здоров'я були заняття фізичними вправами з обтяженнями, спортивні ігри та змагання. Вони сприяли розвитку основних фізичних якостей і постави юнаків; формували вміння і навички проводити самостійні оздоровчі заняття; виховували морально-вольові якості; розвивали самостійність та ініціативність; сприяли організації здорового і змістовного дозвілля; стимулювали учнів до оздоровчих занять; пропагували здоровий спосіб життя і його цінності.

Впровадження в позакласну роботу експериментальної методики дозволило досягти 36,6% юнакам експериментальних класів високого рівня розвитку фізичних якостей та збільшити у 2,8 рази кількість учнів без шкідливих звичок, тоді як у контрольних класах таких школярів зменшилося на 6,6%.

Виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя передбачало проведення **самостійних оздоровчих занять** за місцем проживання. Вони розпочиналися після засвоєння учнями в процесі методичної підготовки на уроках фізичної культури та позакласних занять знань і навичок ведення здорового способу життя, умінь планувати і контролювати свою оздоровчу діяльність. Метою самостійних оздоровчих занять було самостійне впровадження юнаками у свій режим дня різних форм здорового способу життя, що сприяло формуванню їхньої ціннісної системи та зміцнювало здоров'я. Введення в практику старшокласників самостійних тренувань із загальної фізичної підготовки, ранкової гігієнічної гімнастики, прогулянок у режимі дня та дотримання вимог здорового способу життя з усіх його компонентів допомагало подальшому розвитку їхніх фізичних якостей, покращенню постави, зміцненню здоров'я, емоційному розвантаженню та формуванню ціннісної системи здорового способу життя. До того ж юнаки, що стали на шлях ведення здорового способу життя й усвідомили його цінності, впроваджували здоровий спосіб життя у свої сім'ї і пропагували його серед учнів та товаришів.

Застосування у процесі самостійних оздоровчих занять експериментальної методики дозволило сформувати вміння і навички проведення самостійних оздоровчих занять у 32,3% юнаків експериментальних класів, тоді як в учнів контрольних класів позитивних змін не відбулося.

Порівняльний аналіз експериментальних даних показав, що в кінці дослідження стала значною різниця сформованості в юнаків експериментальних і контрольних класів цінностей здорового способу життя. В експериментальних класах наприкінці експерименту налічувалося 32,3% учнів з високим рівнем сформованості цінностей здорового способу життя, 61,3% - з середнім і 6,4% учнів з низьким рівнем. У контрольних же класах високий рівень сформованості цінностей здорового способу життя мали 10,0% учнів, середній - 70,0% і низький - 20,0% старшокласників (рис. 2).



Умовні позначення: 1 – високий рівень; 2 – середній рівень; 3 – низький рівень

Рис. 2. Діаграми рівнів сформованості у старшокласників експериментальних і контрольних класів цінностей здорового способу життя (у %)

Аналіз експериментальних даних засвідчив, що застосування в експериментальних класах експериментальної методики виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя сприяло збільшенню у 3,3 рази кількості старшокласників з високим рівнем сформованості цінностей здорового способу життя та зменшенню у 4 рази кількості учнів з низьким їх рівнем, тоді як в учнів контрольних класів позитивних змін не відбулося. Така позитивна динаміка досліджуваної якості в експериментальних класах забезпечувалася насамперед впровадженням у навчально-виховний процес експериментальної методики виховання в юнаків цінностей здорового способу життя, що дозволило їм оволодіти системою знань про цінності здорового способу життя; удосконалити зміст фізичного виховання; зорієнтувати його на формування у школярів цінностей здорового способу життя та залучення їх до регулярних оздоровчих занять з застосуванням засобів фізичного виховання.

Педагогічні спостереження, бесіди з учнями, вчителями і батьками, аналіз результатів анкетування та тестування показали, що наприкінці експерименту в 32,3% старшокласників сформувалася ціннісна система здорового способу життя, яка справляла позитивний вплив на розвиток особистості учнів. У цих старшокласників поліпилися знання про здоровий спосіб життя і його цінності; сформувалися уміння і навички проведення самостійних оздоровчих занять;

значно підвищився рівень фізичної підготовленості. В експериментальних класах також збільшилася в 3,5 рази кількість учнів, що регулярно дотримувалися вимог здорового способу життя та зменшилася кількість школярів зі шкідливими звичками. Ці результати підтверджують ефективність експериментальної методики, спрямованої на формування в юнаків цінностей здорового способу життя.

На основі проведеного дослідження зроблено такі **висновки**:

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження показали, що поняття “здоровий спосіб життя” і “цінності” розглядалося багатьма науковцями. Водночас, ціннісний аспект здорового способу життя, його виховання в юнаків допризовного віку не були предметом спеціальних досліджень. Це стримувало ефективне проведення в загальноосвітніх школах виховної роботи, спрямованої на формування у старшокласників цінностей здорового способу життя, які сприяють їхньому фізичному, психічному, емоційному, соціальному та інтелектуальному розвитку, усвідомленню шкідливості негативних відхилень у стані здоров'я юнаків.

2. У процесі вивчення теоретичних засад проблеми були уточнені поняття “здоров'я”, “спосіб життя”, “цінності”, “здоровий спосіб життя”, “цінності здорового способу життя” стосовно юнаків 10-11 класів.

3. На основі узагальнення результатів констатуючого етапу експерименту були визначені високий, середній і низький рівні сформованості у старшокласників цінностей здорового способу життя. Встановлено, що на початку експериментальної роботи в експериментальних класах лише 9,7% учнів мали високий рівень сформованості цінностей здорового способу життя, 64,5% учнів – середній і 25,8% – низький. У контрольних класах 10,0% учнів мали високий рівень сформованості цінностей здорового способу життя, 66,7% учнів - середній і 23,3% - низький.

4. На основі результатів констатуючого етапу дослідження була розроблена експериментальна програма формування у старшокласників цінностей здорового способу життя в процесі навчання, позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи та самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання. Вона передбачала вдосконалення змісту фізичного виховання, орієнтованого на формування в учнів старших класів цінностей здорового способу життя; практичне залучення старшокласників до регулярних оздоровчих занять з застосуванням різноманітних засобів фізичного виховання; впровадження в навчально-виховний процес особистісно зорієнтованої методики формування у старшокласників цінностей здорового способу життя.

5. Застосування на уроках фізичної культури засобів і методів виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя, вдосконалення їх змісту, спрямованого на підвищення рівня грамотності з проблем оздоровчої фізичної культури, систематичний контроль за оздоровчою діяльністю юнаків сприяли формуванню у них системи знань про здоровий спосіб життя і його цінності; умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами; розвитку основних фізичних якостей. Переконання юнаків у значущості для них таких цінностей здорового способу життя, як якість здоров'я, всебічний розвиток особистості,

підвищення фізичної підготовленості, рівня розумової та фізичної працездатності сприяли формуванню в них інтересу до оздоровчих занять. А поєднання фізичних вправ із засобами загартування і психофізичної регуляції організму забезпечило покращення фізичного та психічного здоров'я юнаків 10-11 класів.

6. Ефективною формою виховання в юнаків цінностей здорового способу життя була позакласна фізкультурно-оздоровча робота. Організація групи загальної фізичної підготовки, де виділявся час на методичну підготовку, дала можливість сформувати в учнів уміння і навички, необхідні для самостійного виконання вимог здорового способу життя та виховання його цінностей; отримати знання з теорії і методики фізичного виховання; підвищити загальну фізичну підготовленість юнаків; сформувати звичку регулярно займатися оздоровчою діяльністю; виховати морально-вольові якості особистості; проводити здорове й змістовне дозвілля. Поєднання фізкультурно-спортивної мотивації з ціннісними мотивами сприяло формуванню в юнаків активно-позитивного ставлення до здорового способу життя.

7. Формування в учнів експериментальних класів цінностей здорового способу життя у процесі самостійних оздоровчих занять забезпечило дотримання ними вимог здорового способу життя з усіх компонентів, що сприяло підвищенню рухової активності старшокласників; відмові учнів від шкідливих звичок; дотриманню юнаками режиму навчання, відпочинку, харчування і сну; розвитку основних фізичних якостей. Ці юнаки допомагали виховувати цінності здорового способу життя і в своїх товаришів, пропагували й впроваджували його компоненти серед інших учнів та в своїх сім'ях.

8. Матеріали проведеного дослідження свідчать, що впровадження в експериментальних класах експериментальної програми формування в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу в процесі навчання, позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи та самостійних оздоровчих занять сприяло розвитку в них емоційно-мотиваційного, когнітивного і поведінкового компонентів. Отримані результати засвідчили високу ефективність застосування експериментальної програми в експериментальних класах. Це підтвердила і статистика достовірності різниць вихованості в учнів експериментальних і контрольних класів цінностей здорового способу життя.

9. У результаті проведеної експериментальної роботи відбулися позитивні зміни у поведінці та поглядах юнаків експериментальних класів, які сприяли засвоєнню ними системи цінностей здорового способу життя, що позитивно вплинуло на розвиток особистісних якостей та функціональних можливостей організму учнів. У психологічному аспекті сформованість цінностей здорового способу життя проявлялася в якості психічного здоров'я, гарному самопочутті, рішучості, впевненості у своїх силах, у здатності успішно переносити наслідки психічних стресів, володінні собою, цілеспрямованості у досягненні поставленої мети. У функціональному прояві було відзначено вищу якість здоров'я, покращення адаптаційних процесів, підвищення працездатності, тренуваності, зниження захворювань і больових відчуттів, швидший та повноцінніший процес відновлення після фізичної та розумової діяльності, посилення імунних механізмів захисту організму, нормалізацію маси тіла.

10. У результаті дослідження теоретично обґрунтовано і експериментально перевірено ефективність змісту, засобів і методів виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя у процесі навчання, позакласної роботи та самостійних оздоровчих занять. У дослідженні доведена необхідність використання системи педагогічних впливів з метою розвитку в юнаків ціннісної системи здорового способу життя, яка забезпечує єдність фізичних, духовних і соціальних потреб особистості. Розроблені в роботі методичні та практичні рекомендації можуть бути використані педагогами, батьками і самими старшокласниками в процесі формування в них основ здорового способу життя та його цінностей.

11. Аналіз результатів проведеного дослідження вказує на необхідність подальшого вивчення питань особистісно зорієнтованого формування в учнів окремих компонентів здорового способу життя, виховання цінностей здорового способу життя у школярів різного віку, вдосконалення змісту здорового способу життя, використання засобів фізичного виховання для залучення учнів до здорового способу життя, покращення взаємодії сім'ї та школи у формуванні в школярів цінностей здорового способу життя. Це відкриє учням реальну можливість вести здоровий спосіб життя, підвищити свою рухову активність, створити необхідні умови для розвитку фізичних якостей та покращення здоров'я.

Основні положення дисертації викладені в таких публікаціях автора:

1. Закопайло С.А. Компоненти здорового способу життя старшокласників // Фізичне виховання в школі. - 2001. - №3. - С. 52-53. - 2002. - №1. - С. 54-55.
2. Закопайло С.А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять // Наука і сучасність. Зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. - К.: Логос, 2002. - Т. XXX. - С. 50-56.
3. Закопайло С.А. Компоненти, критерії та показники рівнів свормованості у старшокласників цінностей здорового способу життя // Наукові записки: Зб. наук. статей НПУ ім. М.П.Драгоманова / Укл. П.В.Дмитренко, Л.Л.Макаренко. - К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2002. - Випуск 47. - С. 57-63.
4. Закопайло С.А. Виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя в процесі самостійних занять фізичними вправами // Теорія і практика фізичного виховання. - 2001. - №3-4. - С. 69-76.
5. Закопайло С.А. Руховий режим у системі здорового способу життя старшокласників // Теорія і практика фізичного виховання. - 2003. - №1. - С. 118-125.
6. Закопайло С.А. Формування здорового способу життя і його цінностей у старшокласників: Методичні рекомендації. - Переяслав-Хмельницький: "Буклет", 2001. - 58 с.
7. Закопайло С.А. Виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя на уроках фізичної культури // Теорія і практика фізичного виховання. - 2001. - №1-2. - С. 19-26.

1102

8. Закопайло С.А., Зубалій М.Д. Складові здорового способу життя // Завуч. – 2000. - №20-21. – С. 29.
9. Закопайло С.А., Зубалій М.Д., Солопчук М.С. Зміст базової програми з фізичної культури для X-XI класів // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. науково-методичних матеріалів / За ред. С.М.Сінгаєвського. – Кам'янець-Подільський ДПУ, 2000. – С. 18-19.
10. Закопайло С.А., Мовчан В.П., Зубалій М.Д. Формування основ здорового способу життя школярів // Наступність і перспективність у навчанні й вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – С. 48-49.
11. Закопайло С.А., Мовчан В.П., Зубалій М.Д. Засоби формування в старшокласників цінностей здорового способу життя на уроках фізичної культури // Формування здорового способу життя у студентської та учнівської молоді засобами туристської роботи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (19-20 квітня 2001 р., м. Переяслав-Хмельницький). – К.: Видавництво ТОВ “Карбон Лтд”, 2001. – С. 23-25.
12. Закопайло С.А., Мовчан В.П., Зубалій М.Д. Атлетична підготовка в системі здорового способу життя старшокласників // Молодь та суспільство: проблеми фізичної культури молоді в період оновлення суспільства: Зб. наукових статей та матеріалів Всеукраїнської наукової конференції / Загальний укладач і наук. ред., проф. Р.Т.Раєвський. – Одеса: Техносервіс, 2001. – Т. 3. – С. 81-86.

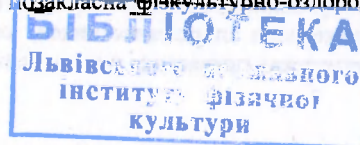
АНОТАЦІЯ

Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання. – Інститут проблем виховання АПН України, Київ, 2003.

Дисертація присвячена проблемі виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя. У роботі зроблено психолого-педагогічний аналіз проблеми формування у старшокласників цінностей здорового способу життя. Визначено сутність і зміст поняття “цінності здорового способу життя”. Розроблено критерії і показники сформованості в юнаків цінностей здорового способу життя. Обґрунтовано педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя. Експериментально перевірено ефективність змісту, засобів і методів формування у старшокласників цінностей здорового способу життя у процесі навчання, позакласної роботи та самостійних оздоровчих занять.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, цінності здорового способу життя, фізичне виховання, урок фізичної культури, позакласна фізкультурно-оздоровча робота, самостійні оздоровчі заняття.



АННОТАЦИЯ

Закопайло С.А. Педагогические основы воспитания у юношей 10-11 классов ценностей здорового образа жизни. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.07 – теория и методика воспитания. – Институт проблем воспитания АПН Украины, Киев, 2003.

Диссертация посвящена актуальной педагогической проблеме - воспитанию у юношей 10-11 классов ценностей здорового образа жизни. В ней теоретически обосновано и экспериментально проверено содержание, средства и методы воспитания у старшеклассников ценностей здорового образа жизни на уроках физической культуры, в процессе физкультурно-оздоровительной работы и самостоятельных занятий физическими упражнениями по месту жительства. На основании анализа литературных источников уточнено психолого-педагогическую сущность понятий “ценности”, “здоровый образ жизни”, что дало возможность определить ценности здорового образа жизни как положительный результат здорового образа жизни, обеспечивающий единство физических, психических, душевных и социальных потребностей личности. Определены когнитивный, эмоционально-мотивационный и поведенческий компоненты, критерии и показатели сформированности в учащихся старших классов ценностей здорового образа жизни. На основании этих данных определены высокий, средний и низкий уровни сформированности у старшеклассников ценностей здорового образа жизни, что позволило дифференцированно организовывать проведение воспитательной работы по формированию у юношей экспериментальных классов ценностей здорового образа жизни.

На основании исходных результатов автором была разработана экспериментальная программа формирования у юношей 10-11 классов ценностей здорового образа жизни. Она предусматривала экспериментальную проверку содержания, средств и методов воспитания у старшеклассников ценностей здорового образа жизни в процессе обучения, внеклассной работы и самостоятельных занятий физическими упражнениями по месту жительства.

Использование на уроках физической культуры экспериментальной методики позволило учителю эффективнее использовать воспитательные возможности процесса обучения. В эксперименте основное внимание уделялось повышению уровня знаний юношей по вопросам оздоровительной физической культуры, развитию основных физических качеств, усовершенствованию техники выполнения физических упражнений, ведению контроля за оздоровительной деятельностью старшеклассников.

Программа формирования у юношей ценностей здорового образа жизни в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной работы предусматривала создание секции общей физической подготовки. Работа этой секции была направлена на развитие у школьников основных физических качеств и формирование ценностей здорового образа жизни. Учитывая ценности, интересы и пожелания старшеклассников, основными видами занятий были избраны атлетическая гимнастика и спортивные игры.

Воспитание у юношей 10-11 классов ценностей здорового образа жизни предусматривало проведение самостоятельных оздоровительных занятий по месту жительства. Целью этих занятий было самостоятельное внедрение юношами в свой режим дня различных форм здорового образа жизни, что содействовало формированию их ценностной системы и укреплению здоровья.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что в учащиеся экспериментальных классов произошли положительные изменения, которые содействовали усвоению ими ценностей здорового образа жизни, что положительно повлияло на развитие личностных качеств и функциональных возможностей организма учащихся. В поведении это проявлялось в большей жизненной энергии, собранности, коммуникабельности, оптимистическом настроении. В психологическом аспекте сформированность ценностей здорового образа жизни сочеталась с качеством психического здоровья, решительностью, уверенностью в своих силах.

В диссертации разработаны конкретные практические рекомендации по формированию у старшеклассников ценностей здорового образа жизни, раскрыта совокупность форм, средств и методов воспитания этих качеств у учащихся 10-11 классов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценности здорового образа жизни, физическое воспитание, урок физической культуры, внеклассная физкультурно-оздоровительная работа, самостоятельные оздоровительные занятия.

ANNOTATION

Zakopailo S.A. Pedagogical upbringing principles of values of healthy way of life for youth of the 10 th – 11 th forms. – Manuscript.

Dissertation for getting the scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences according to the speciality 13.00.07 – theory and methods of upbringing. – Institute of Upbringing Problems. Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2003.

The dissertation is devoted to the problem of upbringing principles of values of healthy way of life for youth of the 10 th – 11 th forms. The work gives pedagogical analysis of the problem of formation of values of healthy way of life of senior pupils. The essence of the concept “values of healthy way of life” is ascertained; the main pedagogical principles promoting their formation for youth of the 10 th – 11 th forms are grounded; the efficiency of content, means and methods of formation of values of healthy way of life of senior pupils during studies, out of school and self-supporting health-improvement studies is tested experimentally.

Key words: healthy way of life, values of healthy way of life, physical education, physical training lesson, physical health-improvement work, independent health-improvement studies.