

74.200.54

К-893

ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ
АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

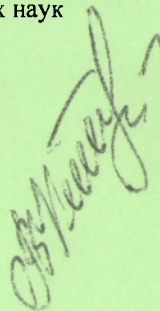
Кузьменко Валентина Юхимівна

УДК 37.037

Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя

13.00.07 – теорія і методика виховання

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



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
Шиян Богдан Михайлович,
Тернопільський державний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
завідувач кафедри теоретичних основ і методики
фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук
Лапаєнко Світлана Володимирівна,
Інститут педагогіки і психології професійної освіти
АПН України,
старший науковий співробітник відділу проблем
виховання в закладах професійної освіти.

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

Захист відбудеться "25" листопада 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 "24" жовтня 2003 року

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



Г.П.Пустовіт

1239/4

Читальна зала
ЛДІФК

Загальна характеристика роботи

Актуальність теми. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобаль-

на екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підрастаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин із довкіллям.

За роки незалежності в Україні створено певний досвід законодавчого і нормативного забезпечення виховання у молоді здорового способу життя. Статтею 3 Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека, визнані найвищою соціальною цінністю. Право кожного на охорону здоров'я, деклароване статтею 49 Конституції України, деталізується в Основах законодавства України про охорону здоров'я.

У Цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації” поставлено завдання забезпечити переорієнтацію фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування у громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовані у працях А.Г.Здравомислова, І.Н.Смирнова, Л.П.Сущенко та ін.; проблему суб'єкт-суб'єктного, особистісно зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в роботах К.О.Абульханової-Славської, І.Д.Бєха, Л.І.Божович, Ю.В.Кікнадзе, О.Л.Кононко, М.В.Левківського, А.Маслоу, В.Г.Постового, С.Л.Рубінштейна, М.Г.Чобітька, К.І.Чорної та ін.; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М.Амосова, Н.В.Артамонова, А.П.Леонтьєва, Ю.П.Лісіцина, Р.Є.Мотиланської, В.С.Язловецького та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.Є.Бойченко, Г.П.Голобородько, М.Є.Кобринського, Т.Ю.Круцевич, С.В.Лапаєнко, В.М.Оржеховської, Ю.Т.Похоленчука, В.В.Радула, С.О.Свириденко, М.С.Солопчука; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В.Г.Ареф'єв, О.Ф.Артюшенко, О.М.Вацеба, Г.І.Власюк, Л.В.Волков, М.С.Герцик, Л.Д.Гурман, В.С.Дробинський, О.Д.Дубогай, С.А.Закопайло, М.Д.Зубалій, Д.Є.Касенюк, О.С.Куц, В.Ф.Новосельський, І.А.Панін, І.І.Петренко, Р.Т.Раєвський, А.Г.Рибковський, О.Б.Скоробагатов, С.О.Сичов, Є.В.Столітенко, А.Л.Турчак, Є.М.Франків, Б.М.Шиян, П.І.Щербак та інші.

Вивчення і аналіз відповідної наукової літератури вказують на недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя учнів 8 - 9 класів. Необхідність пошуку педагогічних умов та шляхів розв'язання цієї проблеми й зумовили вибір теми нашого дисертаційного дослідження: „Виховання в учнів 8 - 9 класів здорового способу життя”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Обрана тема є складовою частиною науково-дослідної роботи лабораторії фізичного виховання Інституту проблем виховання АПН України „Педагогічні основи фізичного і військово-патріотичного виховання дітей та молоді в сучасних умовах”, державний реєстраційний номер 0198U008173. Тема дисертаційного дослідження затверджена Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології Академії педагогічних наук України, протокол № 4 від 27 квітня 1999 року .

Об'єкт дослідження – процес виховання здорового способу життя в учнів 8-9 класів середньої загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження – педагогічні умови виховання здорового способу життя старших підлітків засобами фізичної культури.

Мета дослідження – полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов ефективного виховання у старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що виховання у старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури буде ефективним за таких умов: гуманізації навчально-виховного процесу в закладах освіти; адекватності змісту, форм і методів фізичного виховання в навчальній та позаурочній діяльності завданням формування здорового способу життя, потребам та інтересам старших підлітків; цілеспрямованого формування у старших підлітків знань і умінь щодо підвищення резервів свого організму засобами фізичної культури; розвитку внутрішніх сутнісних сил особистості, забезпечення реалізації процесу фізичного самовизначення, саморозвитку і самовдосконалення старших підлітків.

Відповідно до мети та робочої гіпотези визначено такі **завдання дослідження**:

1. Уточнити зміст і структуру поняття „здоровий спосіб життя” стосовно старших підлітків.
2. Вивчити і проаналізувати особливості проблеми виховання здорового способу життя учнів 8 - 9 класів.
3. Розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність змісту, форм і методів виховання у старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури.
4. Визначити, апробувати та науково обґрунтувати педагогічні умови оптимізації здорового способу життя учнів 8 - 9 класів.

Методологічну основу дослідження становлять загальнотеоретичні та методологічні принципи теорії наукового пізнання, сучасні концепції щодо становлення та розвитку особистості, теорія особистісного підходу до процесу виховання, концептуальні положення педагогічної науки про сутність і значення фізичного виховання в розвитку особистості.

Теоретичною основою дослідження є положення і висновки педагогіки і психології щодо: гуманізації навчально-виховного процесу в закладах освіти; сучасних тенденцій розвитку теорії і практики фізичного виховання; формування

мотиваційної сфери особистості; самовиховання і самовдосконалення особистості засобами фізичної культури.

Для розв'язання визначених завдань, перевірки висунутої гіпотези використано комплекс методів дослідження: 1) теоретичні: аналіз наукової літератури з філософії, соціології, педагогіки, психології, медицини; вивчення державних документів з питань виховання здорового способу життя і розвитку фізичної культури; порівняння; узагальнення результатів експерименту; 2) емпіричні: педагогічні спостереження; анкетування; тестування; опитування; бесіда; узагальнення педагогічного досвіду; педагогічний експеримент; кількісний і якісний аналізи отриманих результатів.

Дослідження проводилося протягом 1997-2003 років у три етапи.

На **першому етапі** (1997-1998 рр.) вивчався стан досліджуваної проблеми у філософській, педагогічній, психологічній, соціологічній, медичній літературі. Були визначені вихідні теоретичні положення, об'єкт, предмет, мета, сформульовано робочу гіпотезу, конкретизовано завдання дослідження, проведено констатуючий експеримент, розроблено методику формуючого етапу експерименту.

На **другому етапі** (1999-2001 рр.) проводився формуючий експеримент, перевірялася ефективність змісту, форм, методів і педагогічних умов формування у старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури.

На **третьому етапі** (2001-2003 рр.) узагальнювалися проміжні та кінцеві результати педагогічного експерименту, формулювалися основні висновки і положення, здійснювалося їх впровадження в практику, оформлялися і публікувалися результати дослідження.

Експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилася у Воронізькій ЗШ №3 I-II ступенів, ЗШ №6 I-III ступенів м. Глухова Сумської області, СЗШ №62 м. Києва. Окремі аспекти запропонованої експериментальної методики перевірялися в СШ „Інтелект” I-III ступенів м. Києва, ЗШ № 11 м. Ніжина Чернігівської області. У дослідженні взяли участь 414 старших підлітків, у тому числі 62 учні експериментальних класів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше визначені й науково обгрунтовані педагогічні умови виховання здорового способу життя старших підлітків засобами фізичної культури; розроблені й теоретично обгрунтовані зміст, форми і методи виховання в учнів 8 - 9 класів здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи; уточнені критерії, показники і рівні сформованості здорового способу життя старших підлітків; встановлено взаємозв'язок здорового способу життя і занять фізичною культурою.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні поняття “здоровий спосіб життя” стосовно старших підлітків; обгрунтуванні компонентів здорового способу життя учнів 8 - 9 класів; конкретизації педагогічних умов і визначенні їх впливу на ефективність виховання здорового способу життя старших підлітків засобами фізичної культури; обгрунтуванні технології виховання здорового

способу життя в процесі фізичного самовиховання та саморозвитку старших підлітків.

Практичне значення дослідження полягає в розробці науково обгрунтованої методики виховання здорового способу життя учнів 8 - 9 класів засобами фізичної культури, підготовці методичних рекомендацій щодо форм і методів фізичного самовдосконалення учнів. Основні положення і рекомендації стосовно педагогічних умов виховання здорового способу життя учнів 8 - 9 класів засобами фізичної культури впроваджено до навчального процесу шкіл Київської, Сумської та Чернігівської областей. ✓

Особистий внесок дисертанта полягає в розробці та апробації методики виховання в старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури; розробці структурних компонентів, критеріїв, показників та педагогічних умов виховання здорового способу життя учнів 8 - 9 класів; підготовці та впровадженні у педагогічну практику методичних рекомендацій щодо виховання здорового способу життя старших підлітків у процесі фізичного самовдосконалення.

Вірогідність результатів дослідження та основних висновків дисертації забезпечується методологічною обгрунтованістю вихідних положень наукового пошуку; застосуванням комплексу методів науково-педагогічного дослідження, адекватних його об'єкту, предмету, меті і завданням; використанням кількісного і якісного аналізу даних педагогічного експерименту; математичною обробкою кількісних показників експериментальної роботи.

На захист виноситься:

зміст поняття та структура здорового способу життя старших підлітків;

зміст, форми і методи виховання здорового способу життя старших підлітків у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

науково обгрунтовані та експериментально перевірені педагогічні умови виховання у старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури.

Апробація і впровадження результатів дослідження здійснювалися в процесі експериментальної роботи, публікаціях і виступах автора на Всеукраїнській науково-практичній конференції „Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах” (м. Київ, 2000 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу” (м. Чернівці, 2000 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості” (м. Київ, 2001 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Професіоналізм педагогічних кадрів: сучасні підходи, концепції, досвід” (м. Ніжин, 2002 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді” (м. Київ, 2002 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Професійна підготовка майбутнього вчителя” (м. Ніжин, 2003 р.), I Міжнародній науковій конференції “Інновації у вищій освіті – 2003” (м. Київ, 2003 р.), II Міжнародній науково-практичній конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”

(м. Дрогобич, 2003 р.), на засіданнях лабораторії фізичного виховання Інституту проблем виховання АПН України (м. Київ, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003 рр.)

Публікації. Результати дослідження опубліковані в 15 наукових працях (з них 11 публікацій одноосібних, 6 статей у фахових виданнях, затверджених ВАК України).

Структура і обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, двох розділів і висновків, загальних висновків, списку використаних джерел (299 джерел, із них 2 іноземні) і додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи складає 226 сторінок друкованого тексту, з яких 165 сторінок основного тексту. Робота містить 12 таблиць (одна займає повну сторінку), 6 рисунків і 22 додатки.

Основний зміст дисертації

У вступі обгрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і етапи дослідження, сформульовано гіпотезу, теоретико-методологічну основу, наукову новизну, теоретичне і практичне значення дослідження, визначено експериментальну базу, достовірність, особистий внесок дисертанта та положення, які виносяться на захист.

У першому розділі „Теоретико-методичні засади виховання здорового способу життя в учнівської молоді” виявлено стан розробки проблеми в науковій літературі, визначено сутність і компоненти здорового способу життя старших підлітків, проаналізовано стан роботи загальноосвітніх шкіл із виховання в учнів 8 - 9 класів здорового способу життя.

Дослідження проблеми базується на теоретичних засадах психолого-педагогічної науки щодо формування особистості й особливостей її розвитку, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, особистісно зорієнтованому підході до виховання (І.Д.Бех) та теорії самоактуалізації особистості (К.О.Абульханова-Славська, А.Маслоу, С.Л.Рубінштейн).

У науковій літературі розглядалися онтологічні, гносеологічні, аксіологічні аспекти категорій „здоров'я”, „здоровий спосіб життя” (С.М.Горбунова, І.Н.Смірнов, Л.І.Сущенко), проблеми здорового способу життя з позицій медицини (М.М.Амосов, Г.Л.Апанасенко, Н.М.Коренєв, С.А. Левенец В.О.Мовчанюк, О.І.Петрик та ін.), використання специфічних потенційних можливостей школи і сім'ї (В.Г.Ареф'єв, С.В.Лапаєнко, В.В.Лесик, В.М.Оржеховська, І.І.Петренко, С.О.Свириденко), шкіл-інтернатів (М.Є.Кобринський), засобів масової інформації (І.А.Виноградов, О.Яременко та ін.) та фізичного виховання (Г.І.Власюк, О.Д.Дубогай, С.А.Закопайло, М.Д.Зубалій, Д.Е.Касенок, Т.Г.Кириченко, Т.Ю.Круцевич, М.С.Солопчук, А.Л.Турчак, Є.М.Франків, Ю.Ю.Цюпак, Б.М.Шиян та ін.).

Аналіз філософської, соціологічної, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження дав змогу уточнити сутність, структуру та компоненти здорового способу життя старших підлітків. Зокрема, до структури здорового способу життя учнів 8-9 класів входять: раціональна навчальна і трудова діяльність із елементами наукової організації; самопідготовка і саморозвиток в учнів особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності,

самодисципліни); самоорганізація життєдіяльності, що ґрунтується на повноцінному розпорядку дня, який включає раціональний відпочинок, заняття фізичною культурою і спортом і профілактику захворювань; психологічна підготовка як основа попередження стресів і вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану; особистісна поведінка, спрямована на попередження шкідливих звичок; раціональне та збалансоване харчування як основа правильного розвитку систем організму; повноцінний сон, який попереджує фізичну та розумову перевтому.

Аналіз результатів опитування старших підлітків засвідчив, що переважна їх більшість має лише недостатньо змістовні уявлення про сутність і компоненти здорового способу життя. Дали узагальнене визначення поняттю “здоровий спосіб життя” лише 7,6% учнів, прагнули розкрити зміст поняття через його складові 90,2% опитаних, не впоралися з поставленим завданням 2,2% старших підлітків. При визначенні складових здорового способу життя 95,3% учнів указали, що головною складовою здорового способу життя є активний рух; 28,6% старших підлітків розуміють важливість відсутності в їхньому житті шкідливих звичок; 59,6% респондентів усвідомлюють необхідність правильного харчування, що запобігає багатьом хворобам і підтримує енергетичний запас організму людини. Найменше уваги приділяється учнями таким необхідним складовим здорового способу життя, як гігієна тіла (11,6%), гігієна праці (11,6%) та гігієна душі (8,5%). Хоча вони розуміють, що без дотримання цих життєвих правил погіршуватимуться показники здоров'я через порушення сну, психічного стану, що негативно позначиться на їхній життєдіяльності.

Важливе місце в ході констатуючого етапу експерименту займало визначення місця і ролі самостійних занять старших підлітків фізичною культурою як складової здорового способу життя. Встановлено, що регулярно самостійно займаються фізичними вправами лише 38,2% школярів, 55,0% епізодично, 6,8% самостійно фізичними вправами не займається. На запитання, що заважає їм займатися фізичними вправами, 5,4% учнів указали, що нічого не заважає, 94,6% школярів таких причин назвали 8, а саме: не вистачає вільного часу; стомленість після навчання; відсутність бажання й інтересу; немає умов для занять; погана організація занять за місцем проживання; відсутність особистого інвентаря; слабе здоров'я; інші захоплення.

Вивчення показало, що на перше місце учні 8-9 класів серед мотивів занять фізичною культурою поставили зміцнення здоров'я, на друге – зацікавленість процесом занять фізичною культурою, на третє - гармонійний фізичний розвиток, на четверте – підтримку загальної працездатності, на п'яте - недостатню рухову активність, активний відпочинок, можливість задовольнити свою потребу в спілкуванні з ровесниками. Серед мотивів занять фізичною культурою звичка до систематичних занять займала лише шосту позицію, а найменш вагомими внутрішніми мотивами старших підлітків були підготовка до майбутньої професії, потреба у красивій поставі й прагнення бути красивим.

Показниками визначення рівнів сформованості у старших підлітків здорового способу життя були їхні знання про сутність здоров'я, здоровий спосіб життя, руховий режим, самостійні заняття та їх значення в життєдіяльності й збереженні здоров'я, а також їхні реальні дії, спрямовані на покращення рухового режиму, впровадження здорового способу життя, самостійних занять фізичними вправами й самоконтролю за функціональним станом організму, фізичною підготовкою й розвитком основних фізичних якостей. За сумою вираження цих та інших показників їх умовно розподілили на групи з високим, середнім і низьким рівнями сформованості здорового способу життя.

До групи з *високим рівнем* були включені учні з активно-позитивним ставленням до здорового способу життя. Вони мали глибокі знання щодо сутності здорового способу життя та його значення для життєдіяльності особистості; знали компоненти здорового способу життя учнів 8-9 класів; розуміли закономірності впливу регулярних занять фізичною культурою і спортом на збереження та зміцнення здоров'я; володіли вміннями та навичками самостійно планувати й виконувати вимоги здорового способу життя, здійснювати самоконтроль та аналізувати вплив занять фізичними вправами на покращення здоров'я; добровільно брали участь у позакласних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах; успішно виконували встановлені для старших підлітків тести і нормативи з фізичної підготовленості. У вихідні дні учні цієї групи віддавали перевагу активному відпочинку, самостійним заняттям різними видами спорту, походам вихідного дня, брали участь у супермарафоні, що проходив уздовж сухопутних кордонів України. У цих учнів були сформовані тверді установки ведення здорового способу життя, негативне ставлення до тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних засобів. За даними констатуючого експерименту серед досліджуваних (n=414) кількість таких учнів становила 11,9 %.

До групи з *середнім рівнем* були включені учні з пасивно-позитивним ставленням до здорового способу життя. Вони мали достатні знання щодо сутності здорового способу життя та його значення для життєдіяльності особистості; знали компоненти здорового способу життя учнів 8-9 класів, але не повністю розуміли вплив регулярних занять фізичною культурою та спортом на зміцнення і збереження здоров'я; не мали достатніх умінь та навичок самостійно планувати й виконувати вимоги здорового способу життя, здійснювати самоконтроль та аналізувати вплив занять фізичними вправами на покращення здоров'я; епізодично брали участь у позакласних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах; посередньо виконували встановлені для старших підлітків тести і нормативи з фізичної підготовленості; періодично пропускали уроки фізичної культури. Більшість з цих учнів не мали шкідливих звичок і віддавали перевагу самостійним заняттям різними видами спорту, брали участь у супермарафоні. Хоча в учнів цієї групи були сформовані мотивація й позитивне ставлення до покращення свого здоров'я та ведення здорового способу життя, недостатній розвиток вольової сфери не дозволяв їм досягти кращих результатів у дотриманні здорового способу життя. Серед досліджуваних таких було виявлено 43,6%.

До групи з *низьким рівнем* увійшли учні з індивідуальним ставленням до здорового способу життя. Вони мали фрагментарні, несистематизовані знання щодо сутності здорового способу життя, недостатнє уявлення про його значення для життєдіяльності особистості; не знали компонентів здорового способу життя учнів 8-9 класів; не розуміли впливу регулярних занять фізичною культурою та спортом на зміцнення і збереження здоров'я; не володіли вміннями і навичками самостійного планування та виконання вимог здорового способу життя; не вміли здійснювати самоконтроль та аналіз впливу занять фізичними вправами на покращення здоров'я; ухилялися від участі в позакласних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах та супермарафоні; майже всі встановлені для старших підлітків тести і нормативи з фізичної підготовленості склали на "незадовільно" або мали високий результат з одного нормативу, а з інших – середній або нижчий за нього; пропустили значну кількість уроків фізичної культури. Більшість із них мали ті чи інші шкідливі звички, недостатньо сформовану волюву сферу й мотивацію до здорового способу життя. За даними констатуючого експерименту до цієї групи зараховано 44,5% досліджуваних школярів.

У другому розділі „Педагогічні умови виховання здорового способу життя старших підлітків” розкрито методичку формуючого етапу експерименту, зміст, форми, методи, сучасні педагогічні технології й педагогічні умови ефективності виховання здорового способу життя учнів 8-9 класів, проведено порівняльний аналіз результатів дослідження в експериментальних і контрольних класах.

Експериментальна програма виховання здорового способу життя учнів 8-9 класів базувалася на засадах інтегративного та диференційованого підходів. Принцип інтеграції передбачав таку структуру освітньої системи, яка характеризується взаємодією і взаємопроникненням попередньої і наступної освітніх ланок за змістом і навчальними технологіями, раціональним поєднанням диференційованих та інтегрованих навчальних предметів. Принцип диференціації передбачав таку конструкцію освітньої системи, яка б була адаптована за всіма навчальними параметрами до наявного потенціалу розумових і фізичних здібностей учнів та їх індивідуальних особливостей, створювала всі умови для розвитку й саморозвитку кожного школяра.

Диференційований підхід до формування в старших підлітків знань і умінь здорового способу життя здійснювався на основі типологічного групування. Основна робота з учнями *активно-позитивного типу* на уроках фізичної культури та в позаурочній фізкультурно-оздоровчій діяльності була спрямована на: поглиблення знань і умінь з основ здорового способу життя, фізичної культури і спорту, дотримання активного рухового режиму та ведення здорового способу життя; надання практичної допомоги в підготовці індивідуальних програм здорового способу життя; створення з цих учнів групи лідерів з проведення активної пропаганди здорового способу життя, регулярних занять фізичною культурою і спортом серед своїх товаришів, однокласників та молодших школярів; формування умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами в

домашніх умовах та за місцем проживання; проведення контролю за участю їх у супермарафоні, що проходив уздовж сухопутних кордонів України.

Основними напрямками роботи з учнями *пасивно-позитивного типу* на уроках фізичної культури та в позаурочній фізкультурно-оздоровчій діяльності були: заохочення і допомога в удосконаленні та розвитку знань і умінь з основ здорового способу життя, фізичної культури і спорту; дотримання рухового режиму та ведення здорового способу життя; розширення ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я і формування стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять; підготовка індивідуальних програм здорового способу життя; залучення цих учнів до проведення пропаганди здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом серед однокласників та товаришів; здійснення підготовки учнів до самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах та за місцем проживання; залучення їх до участі в супермарафоні, який проходив уздовж сухопутних кордонів України.

Робота зі школярами *індиферентного типу* на уроках фізичної культури та в позаурочній фізкультурно-оздоровчій діяльності була спрямована на: формування інтересу до проблем здорового способу життя і занять фізичними вправами шляхом зовнішнього стимулювання, ознайомлення їх з новими, популярними серед молоді й емоційно привабливими засобами фізичного виховання; досягнення ними на уроках фізичної культури легкодоступних близьких цілей особистісного характеру, що мають короткий термін реалізації в процесі занять фізичною культурою; отримання задоволення від занять фізичними вправами, поліпшення самопочуття та підвищення працездатності організму; зміцнення їхньої впевненості в собі, підвищення інтересу і мотивації до здорового способу життя та покращення здоров'я; привернення уваги учнів до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних свят, вечорів, туристських походів, до написання рефератів і творів на теми здорового способу життя; ознайомлення їх із положенням про супермарафон для учнів і його значенням для зміцнення здоров'я та організації здорового способу життя.

У процесі формуючого етапу експерименту було апробовано декілька взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих технологій виховання, які, спонукаючи розвиток певних якостей особистості, забезпечували інтегративний вплив, необхідний для особистісного розвитку старших підлітків, здійснення внутрішньої саморегуляції ставлення до здорового способу життя. До таких технологій належали тренінг-вправи, проективна технологія, створення ситуації успіху, елементи сугестивної технології.

Опираючись на положення гуманістичної психології, в процесі виховання здорового способу життя старших підлітків засобами фізичної культури ми базувалися на розумінні необхідності створення в експериментальних школах організаційно-педагогічних умов для самореалізації школярів як суб'єктів життєдіяльності, творців своєї долі, вільних у виборі свого життя і відповідальних за цей вибір. Завдання полягало в тому, щоб принципові можливості самовиховання старших підлітків перейшли в дійсність фізичного самовиховання –

у вмотивований, індивідуалізований, саморегульований процес фізичного самовизначення, саморозвитку та самовдосконалення, тобто в самоактуалізації.

На формуючому етапі експерименту ставилися завдання допомогти учням експериментальних класів навчитися здійснювати адекватну самооцінку і самоаналіз, що мало стати передумовою розробки програм саморозвитку та самовдосконалення. Педагогічно доцільним з особистісно розвивальної точки зору стало формування школярами ідеальної моделі, ідеального образу себе, що представляє собою модель наступного кроку виховання по шляху його саморозвитку. Процес фізичного самовдосконалення, базуючись на пізнанні учнями 8-9 класів своїх позитивних якостей і недоліків, містив визначення завдань саморозвитку, складання його індивідуальних програм. Постійна потреба організувати себе, мобілізувати в подоланні зовнішніх та внутрішніх перешкод на шляху до поставленої мети вимагала певних вольових зусиль, пов'язаних із психічною напругою, потребою вольової регуляції поведінки тощо.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної роботи дозволяє зробити висновок, що інтегративний підхід до формування у старших підлітків знань сутності, змісту і компонентів здорового способу життя у навчально-виховному процесі виявився ефективним, а вертикальна і горизонтальна диференціація обсягу знань сприяла чіткішому їх усвідомленню, систематизації, зміцненню і поглибленню. Так, кількість учнів експериментальних класів із високим рівнем знань основ здорового способу життя збільшилася з 11,3% до 30,7%, середнім – з 48,4% до 67,7%, низьким – зменшилася з 40,3% до 1,6%. Певна динаміка змін рівнів знань учнів контрольних класів обумовлена вивченням проблем здорового способу життя в рамках інших предметів.

Отримані дані дають підстави для висновку, що особистісно зорієнтовані технології, активізація внутрішньої емоційно-мотиваційної сфери особистості, спонукання до самоактивізації у процесі фізичного саморозвитку сприяють позитивним змінам у ставленні старших підлітків до здорового способу життя. Зокрема, кількість учнів експериментальних класів з активно-позитивним ставленням в результаті формуючого експерименту збільшилася з 12,9% до 38,7%, пасивно-позитивним – з 56,5% до 61,3%, негативного ставлення до здорового способу життя старші підлітки даних класів не висловлювали. Зміни в ставленні до здорового способу життя учнів контрольних класів були менш динамічними. Своєрідним показником ціннісних орієнтацій було прагнення старших підлітків організувати свою діяльність на засадах здорового способу життя. В експериментальних класах на час завершення дослідження кількість школярів, які хотіли б вести здоровий спосіб життя, збільшилася з 26% до 87%, тоді як в контрольних класах їх кількість не змінилася.

У результаті дослідження встановлено, що застосування тренінгових, проєктивних технологій виховання сприяло формуванню у школярів умінь планувати свою життєдіяльність на засадах здорового способу життя, розробляти індивідуальні програми саморозвитку, складати щадні режими дня, здійснювати

самоконтроль за їх виконанням, забезпечувати необхідні санітарно-гігієнічні умови самостійно займатися фізичними вправами.

Аналіз отриманих на початку і в кінці експериментальної роботи даних виявив позитивні зміни у рівнях сформованості в учнів умінь самостійно використовувати засоби фізичної культури для підвищення резервів свого організму. Переміщення учнів експериментальних класів із групи з середнім рівнем у групу з високим, із групи з низьким рівнем у групу з середнім, порівняно з контрольними, було більш стійким і вираженим більшою мірою. Дані експериментальної роботи засвідчують, що максимального прогресу в порівнянні з початковим рівнем в експериментальних класах набули уміння школярів оцінювати стан свого здоров'я і розвитку фізичних якостей на основі антропологічних даних і стандартизованих тестів, здійснювати самоконтроль за діяльністю основних функціональних систем організму, за якістю виконання фізичних вправ, а також ураховувати індивідуальні, вікові та статеві обмеження виконання певних вправ. Аналіз динаміки формування умінь фізичного самовдосконалення учнів експериментальних і контрольних класів дає підстави зробити висновок про їх схожість, проте її зростання в експериментальних класах значно вище рівня контрольних класів. Зокрема, високого рівня умінь оцінювати стан здоров'я і розвитку фізичних якостей в експериментальних класах досягли 22,6% старших підлітків проти 6,5% на початку експерименту (у контрольних – відповідно 12,5 % проти 7,8%), середнього – 62,9% проти 27,4% на початку експерименту (у контрольних класах відповідно 37,5% проти 28,1%), на низькому рівні в експериментальних класах залишилося 14,5% учнів у порівнянні з 66,1% на початку дослідження (у контрольних – відповідно 49,4% проти 65%).

Встановлено, що в експериментальних класах високого рівня розвитку умінь дотримуватися правил безпеки при виконанні фізичних вправ досягли 59,7% старших підлітків, середнього – 40,3%, всі учні з низьким рівнем даних умінь поліпшили свої показники до середнього рівня, тоді як у контрольних класах школярів із високим рівнем цих умінь було зафіксовано після експерименту 45,3%, з середнім – 46,9%, з низьким рівнем залишилися 7,8% учнів. На час завершення дослідження 17,7% учнів експериментальних класів змогли оволодіти уміннями надавати першу долікарську допомогу у випадку травм і пошкоджень на високому рівні, 35,5% – на середньому, 46,8% залишилися на низькому рівні (у контрольних класах відповідно 7,8%, 18,8%, 73,4%).

Початковий рівень сформованості таких умінь, як планувати свою фізкультурно-оздоровчу діяльність, ураховувати індивідуальні, вікові та статеві обмеження виконання певних фізичних вправ, здійснювати самоконтроль діяльності функціональних систем організму, якості виконання фізичних вправ, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, у школярів контрольних класів був навіть вищим, ніж у експериментальних. Однак динаміка їх розвитку, як показує якісний аналіз, вища в учнів експериментальних класів. Наприклад, кількість учнів з високим рівнем умінь планувати свою фізкультурно-оздоровчу діяльність в експериментальних класах

зросла з 9,7% до 29%, із середнім – з 24,1% до 57,7%, з низьким – зменшилася з 66,2% до 19,3%. У контрольних класах кількість учнів з високим рівнем розвитку даних умінь збільшилася з 10,9% до 12,5%, із середнім – виросла з 25% до 29,7% за рахунок зменшення кількості учнів з низьким рівнем.

Цілеспрямована робота в експериментальних класах щодо запобігання навчальних перевантажень учнів, розробка старшими підлітками індивідуальних режимів дня і програм фізичного самовдосконалення сприяли вивільненню резервів часу на збільшення тривалості їхньої самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. В експериментальних класах кількість учнів, які витрачали на самостійні заняття фізичними вправами до двох годин щодня, збільшилася з 6,5% до 13%, півтори години – з 3,2% до 8,0%, годину – з 16,2% до 25,8%, 40 хвилин – з 17,7% до 22,5% за рахунок зменшення кількості школярів, які приділяли цьому компоненту здорового способу життя 30 хвилин (з 25,8% до 16,2%), 20 хвилин (з 24,1% до 14,5%) і зовсім не займалися самостійно фізичними вправами.

Реалізація завдань дослідження, впровадження особистісно-розвивальної технології фізичного виховання сприяли зростанню показників фізичної підготовленості старших підлітків експериментальних класів, просуванню їх з низького і нижчого за середній рівнів на вищий за середній та високий. Запропонований і впроваджений руховий режим позитивно вплинув на розвиток витривалості, швидкості, сили, спритності учнів експериментальних класів. Стан фізичної підготовленості старших підлітків контрольних класів поліпшився несуттєво і залишився в основному на низькому і середньому рівнях. Це дає підстави стверджувати, що апробовані в процесі експериментальної роботи форми і методи розвитку фізичних якостей старших підлітків у навчально-виховному процесі на засадах інтегративного і диференційованого підходів виявилися ефективними.

Про дієвість програми експериментальної роботи свідчить зниження кількості захворювань учнів експериментальних класів. При цьому, якщо кількість простудних захворювань старших підлітків експериментальних класів зменшилася у середньому на 18%, інфекційних – на 17%, то в контрольних класах ці показники майже не змінилися. Таким чином, можна стверджувати, що формування здорового способу життя засобами фізичного виховання сприяло підвищенню резервів здоров'я старших підлітків, стійкості їхнього організму до простудних та інфекційних захворювань.

Узагальнені результати експериментальної роботи щодо виховання у старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика сформованості здорового способу життя старших підлітків

№ п/п	Рівні сформованості здорового способу життя	Експериментальні класи				Контрольні класи			
		до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
		к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
1.	Високий	7	11,3	17	27,5	8	12,5	10	15,6
2.	Середній	26	42,0	40	64,5	29	45,3	34	53,1
3.	Низький	29	46,7	5	8,0	27	42,2	20	31,3

Як свідчать дані таблиці 1 в експериментальних класах, порівняно з контрольними, більше учнів підвищили свій рівень здорового способу життя: кількість старших підлітків з високим рівнем збільшилася з 11,3% до 27,5%, із середнім – з 42,0% до 64,5%, з низьким – зменшилася з 46,7% до 8%. В контрольних класах тенденція переходу учнів із середнім рівнем здорового способу життя до групи з високим і з низьким рівнем до групи із середнім виражена меншою мірою (рис.1).

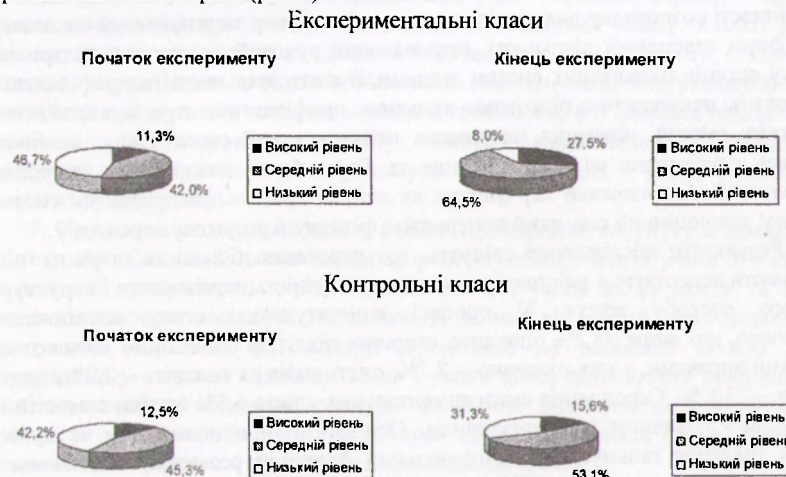


Рис.1 Діаграми рівнів сформованості у старших підлітків експериментальних і контрольних класів здорового способу життя (у %).

Апробація сучасних педагогічних технологій виховання здорового способу життя учнів 8-9 класів, оцінювання їх ефективності свідчать, що результативність цих технологій обумовлюється рівнем готовності до їх застосування як педагогів, так і школярів; ефективність педагогічних технологій як засобу виховання здорового способу життя старших підлітків підвищується за умови усвідомлення школярами особистісної цінності і значущості тих чи інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, включення їх до навчально-розвивальної діяльності на оптимальному для кожного учня рівні складності.

Аналіз результатів формуючого етапу експерименту переконує, що вироблення в учнів умінь проектування і здійснення фізичного самовдосконалення та саморозвитку є важливою передумовою реалізації їхніх прагнень до здорового способу життя на діяльній рівні.

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

1. Вивчення й аналіз філософської, соціологічної, медичної, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження дали змогу уточнити зміст і сутність понять, що характеризують здоровий спосіб життя. Зокрема, визначено,

що здоровий спосіб життя старшого підлітка є такою організацією його життєдіяльності, яка забезпечує оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку його фізичного, морального та психічного здоров'я.

2. Структура здорового способу життя старших підлітків містить такі змістові елементи: раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової її організації; самовдосконалення особистісно важливих якостей учня (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни); самоорганізація, що базується на повноцінності розпорядку дня, раціональному відпочинку та розумному поєднанні різних форм оздоровчої діяльності; оптимальний руховий режим для підтримки розвитку органів біологічних систем людини, її життєдіяльності та профілактики захворювань; психологічна підготовка як основа профілактики стресів, вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану; особиста поведінка, спрямована на попередження та боротьбу зі шкідливими звичками; раціональне й збалансоване харчування як основа правильного розвитку систем організму; повноцінний сон, який попереджує фізичну й розумову перевтому.

3. Результати дослідження свідчать, що переважна більшість старших підлітків мають недостатньо змістовні уявлення про сутність, компоненти і структуру здорового способу життя. У процесі констатуючого етапу дослідження встановлено, що лише 38,2% опитаних старших підлітків самостійно займаються фізичними вправами, з них щоденно – 7,7%, шість разів за тиждень – 2,2%, один-два рази – 23,1 %. Серед учнів експериментальних класів 6,5% взагалі самостійно не займалися фізичним удосконаленням. Основними причинами, що на думку старших підлітків гальмують їх оптимальний фізичний розвиток, називаються: відсутність вільного часу (27%), втомленість після навчання (25%), інші захоплення (24,4%) тощо.

4. На основі отриманих даних виділено високий, середній і низький рівні сформованості здорового способу життя старших підлітків. Показниками їх визначення були такі критерії: рівень знань про сутність і структуру здорового способу життя; вплив занять фізичною культурою на розвиток особистості та поліпшення її здоров'я; ставлення старшого підлітка до фізичної культури як важливого засобу збереження здоров'я; мотиви, що обумовлюють вибір учнем того чи іншого типу поведінки, наполегливість у фізичній оздоровчій діяльності; уміння здійснювати свою життєдіяльність на засадах здорового способу життя, використовувати засоби фізичної культури для підвищення резервів свого організму; систематичність у дотриманні вимог здорового способу життя.

5. Аналіз результатів формуючого етапу експерименту засвідчив, що практична реалізація потенційних можливостей фізкультурно-оздоровчої діяльності щодо виховання здорового способу життя засобами апробованих педагогічних технологій є ефективною. Це підтвердила впроваджена на уроках фізичної культури експериментальних класів освітньо-розвивальна технологія, що розглядає розвиток учня як суб'єкта особистої діяльності, здатного до самопізнання, саморозвитку й базується на принципах інтеграції та диференціації. Вертикальна диференціація освітніх цілей будувалася за принципом концентризму – від простих знань і умінь щодо здорового способу життя до складніших, інтегрованих. За

допомогою горизонтальної диференціації та сукупності знань і умінь щодо здорового способу життя виділявся їх обсяг, адаптований до певних типологічних груп учнів експериментальних класів.

6. Експериментальна робота дозволила визначити місце і роль сучасних виховних технологій у вихованні здорового способу життя старших підлітків. У процесі формуючого етапу експерименту були апробовані такі взаємопов'язані та взаємодоповнюючі технології виховання, як тренінги-вправи, проектна (проективна) технологія та технологія створення ситуації успіху. Аналіз результатів експерименту дає підстави зробити висновок, що дані технології, спонукаючи розвиток тих чи інших якостей особистості, забезпечували інтегративний вплив, необхідний для розвитку старших підлітків, здійснення внутрішньої саморегуляції ставлення до здорового способу життя, вдосконалення когнітивних, конструктивних, організаторських, комунікативних знань і умінь школярів на засадах ситуації успіху.

7. Проведена експериментальна робота підтвердила висунуту в дослідженні гіпотезу, що ефективність виховання здорового способу життя учнів 8-9 класів у значній мірі детермінується рівнем їхніх знань і умінь щодо змісту та шляхів фізичного самовдосконалення. Встановлено, що чим він вищий, тим вагомішими є передумови виховання у школярів орієнтацій на здоровий спосіб життя. Формування у старших підлітків знань і умінь щодо підвищення резервів свого організму засобами фізичної культури позитивно вплинуло на періодичність і тривалість їх самостійних занять фізичними вправами, сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів експериментальних класів.

8. Аналіз результатів формуючого етапу експерименту дає підстави для висновку, що розвиток внутрішніх сутнісних сил учнів, реалізація процесу фізичного самовизначення, саморозвитку і самовдосконалення значною мірою обумовлюється рівнем розвитку інтелектуальної та особистісної підготовленості. Формування в процесі дослідження у школярів умінь самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе, саморегулювання поведінки, діяльності, почуттів і станів сприяло здійсненню ними адекватних самооцінок і самоаналізу, розробці програм саморозвитку та фізичного самовдосконалення. Системоутворюючим чинником саморозвитку і самоактуалізації є особистісно-гуманістичний підхід, орієнтація учнів на позитивне в людях, визнання за кожним права на індивідуальність, "вибір, що веде до зросту".

9. Порівняння експериментальних даних засвідчило, що в результаті реалізації програми дослідження в експериментальних класах відбулися позитивні зміни у рівнях сформованості в школярів здорового способу життя. Так, у кінці експерименту кількість учнів з високим рівнем збільшилась з 11 до 28%, з середнім – з 42 до 64%, а з низьким рівнем зменшилася з 47 до 8% учнів. У контрольних класах ця тенденція виражена меншою мірою, суттєвих кількісних і якісних змін у цих учнів не відбулося. Це свідчить про ефективність впровадження експериментальної програми виховання в старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури.

10. Результати експериментальної роботи дозволили зробити висновок, що ефективність виховання здорового способу життя старших підлітків детермінується певними умовами, серед яких виокремлюються **організаційно-педагогічні умови**: наявність у системі роботи загальноосвітньої школи підсистеми виховання здорового способу життя школярів; здійснення чіткого науково обґрунтованого діагностування, проектування, планування, організації та контролю процесу виховання здорового способу життя учнів; реалізація випереджаючого науково-методичного забезпечення даного процесу; організація підготовки вчителів до діяльності у даному напрямі; координація впливів усіх учасників процесу виховання старших підлітків на засадах здорового способу життя; створення в школі необхідних матеріально-спортивних та санітарно-гігієнічних умов життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу.

Дієвий вплив на ефективність виховання в учнів здорового способу життя мали **психолого-педагогічні умови**: забезпечення позитивного мотиваційного налаштування вчителів і учнів на організацію життєдіяльності на засадах здорового способу життя; формування ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя; побудова системи виховання здорового способу життя старших підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності на засадах пріоритету потреб та інтересів особистості.

Ефективність процесу виховання в старших підлітків здорового способу життя залежали від **педагогічних умов**: гуманізації навчально-виховного процесу в школі, що полягає у визнанні учня та його прав на вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності; здійснення особистісно орієнтованого підходу; реалізації суб'єкт-суб'єктної парадигми виховання, яка розглядає формування здорового способу життя як взаємодію, співпрацю та співтворчість зацікавлених сторін; дотримання принципу природовідповідності, врахування типологічних, вікових і статевих особливостей школярів; здійснення навчально-виховного процесу на засадах діагностичного підходу, який передбачає вивчення рівнів пізнавальної активності, навченості, фізичного розвитку, здатності до навчання і самовдосконалення; інтегрованого підходу, взаємопроникнення і взаємодоповнення освітніх ланок за змістом і педагогічними технологіями, що сприяє формуванню у старших підлітків цілісного уявлення про фізичну культуру особистості, здоров'я і здоровий спосіб життя; здійснення диференційованого підходу до процесу формування знань; забезпечення взаємозв'язку й синтезу процесів навчання і учіння, виховання і самовиховання, розвитку і саморозвитку; впровадження нових технологій виховання, сучасних підходів до підбору засобів, методів і способів організації діяльності школярів на засадах здорового способу життя; оптимального поєднання методів виховання здорового способу життя з впливом на свідомість, почуття і волю школярів; цілеспрямованого формування у старших підлітків знань і умінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури; дотримання єдності й наступності педагогічних вимог, впливів і оцінок у процесі виховання здорового способу життя старших підлітків.

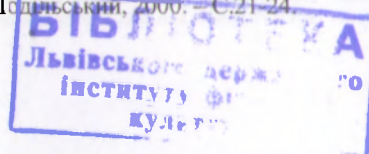
1/5021

11. Апробовані в процесі експериментальної роботи педагогічні технології, форми, методи і прийоми виховання здорового способу життя можуть бути використані вчителями фізичної культури, класними керівниками та директорами загальноосвітніх шкіл у навчальній та позаурочній фізкультурно-оздоровчій діяльності. Актуальними для вчителів фізичної культури є також діагностичні методики вивчення рівнів здорового способу життя, знань і умінь самооцінки фізичної підготовленості старших підлітків.

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем виховання здорового способу життя учнів 8 - 9 класів. Подальшого вивчення, зокрема, потребують питання розробки і впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання і виховання школярів, специфіка виховання здорового способу життя засобами фізичної культури учнів із різними вадами здоров'я та ін.

Основні положення дисертації викладені в таких публікаціях:

1. Кузьменко В.Ю. Становлення та розвиток поняття "здоровий спосіб життя" // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга I. – К., 2000. – С. 117-124.
2. Кузьменко В.Ю. Здоровий спосіб життя і рухова активність старших підлітків // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості: Зб. наук. праць. – К., 2001. – С. 140-146.
3. Кузьменко В.Ю. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1. – С.92-99.
4. Кузьменко В.Ю. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2002. – № 3. – С. 92-93.
5. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. Книга I. – К., 2002. – С. 153-158.
6. Кузьменко В.Ю. Виховання у старших підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2002. – № 4. – С. 102-104.
7. Кузьменко В.Ю. Психологічні засади формування у старших підлітків здорового способу життя // Психологічні стратегії в освітньому просторі: Зб. наук. праць. – К.: Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. – С. 73-80.
8. Кузьменко В.Ю., Козак С.П. Самовиховання як шлях до здорового способу життя старших підлітків // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 94-96.
9. Зубалій М.Д., Гурман Л.Д., Кузьменко В.Ю. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. – С.21-24.



10. Кузьменко В.Ю. Теоретичні основи формування у старших підлітків здорового способу життя // Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання: Зб. наук. праць. – К.: Фенікс, 2000. – С. 52-60.

11. Кузьменко В.Ю. Рухова активність у системі здорового способу життя старших підлітків // Теорія і практика фізичного виховання. – 2001. – № 1-2. – С. 76-82.

12. Кузьменко В.Ю., Ведмеденко Б.Ф. Основні принципи організації виховного процесу спортсменів // Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу: Всеукраїнська наук.-практич. конф.- Чернівці, 2000. – С. 46-50.

13. Кузьменко В.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя // Соціологічна наука і освіта в Україні: Зб. наук. праць / Укл. В.І.Судаков, М.В.Туленков. – К.: МАУП, 2000. – Вип.І. Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С. 366-369.

14. Кузьменко В.Ю., Щербак П.І. Інтегрований підхід до організації уроків фізичної культури як засіб оптимізації здорового способу життя учнів 8-9 класів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. статей II Міжнародної конф., 22-23 травня 2003 р. – Дрогобич: Коло, 2003. – С. 281-287.

15. Kuzmenko V.Y., Innovative Technologies in Encouraging Healthy Way of Life // International Conference on Higher Education Innovation. – Kiev, Ukraine, May, 2003 – С. 107-108.

Анотація

Кузьменко В.Ю. Виховання в учнів 8 - 9 класів здорового способу життя. – Рукопис.

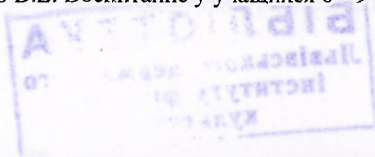
Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання. – Інститут проблем виховання АПН України, Київ, 2003.

Дисертація присвячена висвітленню питання теорії і практики виховання в учнів 8 - 9 класів здорового способу життя. У роботі вивчені теоретичні засади та практичний стан проблеми виховання здорового способу життя школярів. Уточнено зміст і структуру поняття „здоровий спосіб життя” стосовно старших підлітків. Розроблено, теоретично обґрунтовано і експериментально перевірено ефективність змісту, форм, методів і технологій виховання у старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури. Визначено, апробовано та науково обґрунтовано педагогічні умови оптимізації здорового способу життя учнів 8 - 9 класів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, фізичне виховання, педагогічні технології, інтеграція, диференціація, урок фізичної культури, позакласна робота, самовдосконалення.

Анотация

Кузьменко В.Е. Воспитание у учащихся 8 - 9 классов 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.

В диссертации решается актуальная педагогическая проблема – воспитание у учащихся 8 - 9 классов здорового образа жизни. В работе теоретически обоснованы и экспериментально проверены содержание, формы, методы и технологии воспитания у старших подростков здорового образа жизни средствами физической культуры. На основе анализа литературных источников уточнены содержание и структура понятия «здоровый образ жизни» старших подростков как организация их жизнедеятельности, которая обеспечивает оптимальный в данных условиях уровень сохранения и развития их физического, нравственного и психического здоровья.

В процессе констатирующего этапа эксперимента изучалась работа общеобразовательных школ по воспитанию у старших подростков здорового образа жизни, проведен анализ содержания программ, документов планирования учебного материала, эффективности уроков и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в решении задач формирования у учащихся 8 - 9 классов знаний и умений здорового образа жизни. Результаты исследования показали, что в практике воспитания здорового образа жизни старших подростков возникли противоречия между: социальным заказом на воспитание подрастающего поколения на основе здорового образа жизни и уровнем его теоретико-методического обеспечения в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных школ; потребностью общества и личности в повышении эффективности воспитания здорового образа жизни и несовершенством отдельных элементов системы физического воспитания; личностно ориентированной моделью воспитания и готовностью учителей физической культуры обеспечивать для развития и самовоспитания школьника соответствующие условия.

Критериями здорового образа жизни и показателями их определения были: когнитивный: уровень знаний о сущности и структуре здорового образа жизни, влиянии физической культуры на развитие личности и ее здоровье; эмоционально-мотивационный: отношение старшего подростка к физической культуре как средству сохранения здоровья; мотивы, обуславливающие выбор личностью того или иного типа поведения; поведенческий: умение осуществлять свою деятельность на основе требований здорового образа жизни; уровень умений и навыков; систематичность в использовании физической культуры для повышения резервов своего организма. Проведенный анализ результатов исследования по данным показателям позволил выделить три уровня сформированности здорового образа жизни старших подростков: высокий – с активно-положительным отношением к здоровому образу жизни; средний – с пассивно-положительным отношением; низкий – с индифферентным отношением.

С учетом результатов констатирующего этапа эксперимента была разработана авторская программа воспитания здорового образа жизни учащихся 8 - 9 классов, базирующаяся на основах интегративного подхода. Внедрение на уроках физической культуры образовательно-развивающей технологии, интегративного и

дифференцированного подходов, апробация во внеурочной деятельности таких воспитательных технологий, как тренинги, проективная технология, создание ситуаций успеха обеспечивало формирование у старших подростков знаний и умений здорового образа жизни, повышение резервов своего организма в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Формирование в процессе исследования у старших подростков умений самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе, саморегулирование поведения, деятельности и чувств способствовало осуществлению эффективных самооценок и самоанализа, разработке программ саморазвития, физического самосовершенствования, что было важным условием реализации школьниками стремлений к здоровому образу жизни на деятельностном уровне. Сравнительный анализ данных экспериментальной работы показал, что в результате реализации программы исследования в экспериментальных классах произошли положительные изменения в уровнях сформированности здорового образа жизни школьников: увеличилось число учащихся со средним и высоким уровнями, а с низким – уменьшилось. В контрольных классах данная тенденция выражена в меньшей степени, существенных количественных и качественных изменений у школьников не произошло.

Результаты исследования дают основания для вывода, что эффективность воспитания у учащихся 8 - 9 классов здорового образа жизни детерминирована реализацией в деятельности общеобразовательной школы комплекса организационно-педагогических, психолого-педагогических и педагогических условий.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, педагогические технологии, интеграция, дифференциация, урок физической культуры, внеклассная работа, самосовершенствование.

Summary

Kuzmenko V.Y. Uphbrining Eighth and Ninth Formers to Lead a Nealthy Way of Life. – Manuscript.

Thesis for a candidate degree in Pedagogics by specialiry 13.00.07 – theory and methodology of upbringing. – Institute for the problems of upbringing, the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2003.

The dissertation focuses on the theory and practice of upbringing eighth and ninth formers to lead a healthy way of life. The work studies the theoretical foundations and the practical side of bringing up children to lead a healthy life/ The dissertation specifies the contents and structure of the concept "healthy way of life" for elder teenagers; sets forward, substantiates and experimentally tests the effectiveness of the contents, forms and techniques of upbringing elder teenagers by means of physical culture.

The pedagogical conditions of instilling a healthy way life into eighth and ninth formers are determined, tested and scientifically substantiated.

Key words: healthy way of life, physical culture, physical education, pedagogical techniques, integration, differentiation, physical training lesson, extra-curricular activities, selfperfection.