

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

_____ Осіпцов А. В.

« ____ » _____ 2020 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

за освітнім ступенем: «магістр»

**НА ТЕМУ: ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОРСОБУ ЖИТТЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ**

студента факультету філології та
масових комунікацій спеціальність 017
Фізична культура і спорт освітнього ступеня
«Магістр»

Щасного Вадима Івановича

Науковий керівник:

Мягченко Олександр Петрович кандидат
хімічних наук, доцент кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я людини

Рецензент:

Пристинський Володимир Миколайович
кандидат педагогічних наук доцент кафедри
теоретичних та методичних основ фізичного
виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський
державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою _____

Секретар ЕК _____

« ____ » _____ 20 ____ р.

Маріуполь - 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	6
1.1. Еволюційні підходи до формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання	6
1.2. Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя старшокласників	20
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження	36
Висновки до другого розділу	51
РОЗДІЛ III РОЗРОБКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	54
3.1 Розробка та впровадження програми формування здорового способу життя старшокласників	54
3.2. Аналіз та перевірка ефективності технології фізичного виховання у формуванні здоров'я і здорового способу життя старшокласників	59
Висновки до третього розділу	68
РОЗДІЛ IV ОХОРОНА ПРАЦІ	70
Висновки до четвертого розділу	75
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	77
ЛІТЕРАТУРА	81
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність теми. Потреба у формуванні здорового способу життя (ЗСЖ) обґрунтовується закономірностями змін стану здоров'я населення, характеру захворюваності, тривалості життя, що істотно впливають на якість життя людини. На сьогодні стан здоров'я населення України є незадовільним. В нашій державі немає пропаганди здорового способу життя, далеко не кожен мешканець має можливість займатися фізичною культурою. Кількість населення працездатного віку, що має час та кошти на оздоровлення та фізичну активність, досить нижча за аналогічні показники країн ЄС. На жаль, у свідомості українців фізична культура, як спосіб підтримки здоров'я, проведення дозвілля, соціалізації дітей та молоді займає далеко не перше місце. Ситуація ускладнюється тим, що діти далеко не завжди усвідомлюють цінність здоров'я, як необхідної умови життя і нерідко ігнорують елементарні норми турботи про нього, що в свою чергу веде до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень, психічних та інших розладів дітей.

З цієї причини проблема здоров'я школярів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої – виховання і розвиток вільної життєлюбної особистості, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності та здорового способу життя в нашій країні.

Відомо, що індивідуальний спосіб життя активно формується у старших класах. Це пов'язано з розвитком у старшокласників таких важливих психічних новоутворень, як самоконтроль, внутрішній план дій, абстрактно-логічне мислення, рефлексія, самосвідомість, самооцінка. Ці новоутворення обумовлюють таку важливу можливість самим визначати свій спосіб життя. Отже, саме на цьому етапі дорослішання важливо спонукати старшокласників до формування корисних звичок, навчити їх управляти своєю поведінкою і таким чином актуалізувати суб'єктність заощадженні та

зміцненні здоров'я.

Аналіз психолого-педагогічних напрацювань науковців свідчить про те, що на сьогодні найбільш дієвим із сучасних підходів прилучення молоді до цінностей фізичної культури є формування мотивів, інтересів, потреби та позитивного ставлення до фізичного вдосконалення. Особливості формування позитивної мотивації старшокласників до навчання розкривають М.І.Алексєєв, О.І.Гебос, В.О.Якунін та інші. Формуванням інтересу молоді до фізичної культури займалися такі вчені як: Б.Ф.Ведмеденко, Г.І.Щукіна, В.Г.Щербаков та інші. Питаннями формування потреби та позитивного ставлення до фізичної культури займалися П.І.Щербак, М.Я.Віленський, А.П.Внуков та інші.

Мета і завдання дослідження. Метою виконання роботи є визначення ефективності технології фізичного виховання у формуванні здоров'я і здорового способу життя старшокласників.

Реалізація поставленої мети здійснюється шляхом вирішення наступних завдань:

- розглянути теоретичні підходи до вивчення основ формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання;
- виявити основні чинники фізичної культури як важливої ланки формування здорового способу життя старшокласників;
- провести дослідження ефективності технології фізичного виховання у формуванні здоров'я і здорового способу життя старшокласників;
- розробити та впровадити програму формування здорового способу життя старшокласників.

Об'єктом дослідження є фізичне виховання старшокласників у процесі формування здорового способу життя.

Предметом дослідження є технології фізичного виховання у формуванні здоров'я і здорового способу життя старшокласників.

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження**. Зокрема, методи систематизації дали змогу

узагальнити результати вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень за темою дослідження; ретроспективний аналіз – визначити історичні етапи становлення фізичної культури; метод статистичного аналізу – вивчити динаміку кількісних показників залучення старшокласників до заняття фізичною культурою; аналізу та синтезу – виявити основні тенденції, суперечності та проблеми залучення старшокласників до заняття фізичною культурою; графічний – наочно зобразити досліджувані явища; методи порівняльного аналізу, узагальнення – виявити кращий досвід та розробити програму формування здорового способу життя старшокласників, спостереження, бесіда, опитування, тестування, вторинний аналіз статистичної інформації.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що аналіз та інтерпретація даних, отриманих експериментальним шляхом, дозволить розробити та впровадити програму формування здорового способу життя старшокласників; крім іншого, визначення оптимального режиму рухової активності та фізичного навантаження, знання індивідуальних і фізіологічно-вікових особливостей організму людини дозволить уникнути перевантажень у визначенні норми фізичної активності, а також мінімізувати наявні негативні установки на заняття фізичною культурою, створити позитивну мотивацію і стійку потребу до занять спортом у старшокласників.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Еволюційні підходи до формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання

Фізична культура являє собою невід'ємну складову частину освіти. Вона є якісною мірою, яка узагальнює комплексний вплив різноманітних форм, засобів та методів на особистість старшокласників у процесі фізичного виховання. Матеріалізованим результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного учня, його духовність, рівень розвитку здібностей.

На нашу думку, велике значення для вирішення зазначеного аспекту діяльності має мотивація. Мотивація є основою активного, наполегливого, позитивного ставлення до фізкультурної та спортивної діяльності. Створення належної мотивації до здорового способу життя дозволяє ефективно управляти діяльністю старшокласників, підвищує їх відповідальність і дисциплінованість, активність і самостійність у процесі оволодіння вміннями і навичками індивідуальних занять фізичними вправами, дає позитивні передумови для ведення здорового способу життя.

Проблеми життя людей у первісному суспільстві, їх економічного устрою і культури відвіку цікавили вчених різних країн. Одні за основу розвитку людського суспільства брали духовні, інстинктивні та біологічні мотиви. Інші виходили з умов матеріального життя первісного суспільства, трудової діяльності людей, розглядаючи людину як біосоціальну істоту.

Виникнення фізичної культури як частини загальнолюдської культури обумовлено матеріальним життям первісного суспільства, причому цей процес протікав при взаємодії характеру і рівня первісного виробництва (полювання, рибальства, збирання), складових об'єктивний чинник, і свідомість людини, що є чинником суб'єктивним.

Сучасна наука встановила, що полювання на великих тварин повинно віднести до найранішого періоду становлення людського суспільства. При цьому потрібно було проявити велику фізичну силу, спритність, витривалість, завзятість і увагу. В процесі колективного полювання посилювалася активність людини, накопичувалися навички, такі необхідні в боротьбі за існування. Людина впродовж багатьох тисячоліть знаходилася в

умовах «змагання» в силі, швидкості, спритності і витривалості з багатьма видами тварин. Полювання, збирання, рибальство виробляли фізичну стійкість, знижену чутливість до травм, розвивали спостережливість, поповнювали практичні знання. Виготовлення і застосування мисливських знарядь також вимагали належного фізичного розвитку людини, певних рухових навиків. Первісна техніка поступово змінювалася – збільшувалася швидкість рухів у зв'язку з вживанням металюної зброї. Археологія свідчить, що слабка технічна озброєність примушувала людину в період палеоліту діяти колективно. Проте лише одна потреба в гарному фізичному розвитку ще не могла привести до появи фізичних вправ. У найдавнішій людини на відміну від тварин існував соціальний спосіб передачі досвіду (люди зберігали знаряддя і передавали з покоління в покоління навиків їх виготовлення і використання).

Саме це привело стародавню людину до того, що вона звернула увагу на явище тренування в процесі праці. Фізичні вправи були не тільки засобом підготовки до майбутньої діяльності, але і служили для передачі досвіду, були направлені на узгодження рухових актів, співпраці, вироблення плану сумісних дій. Досвід застосування фізичних вправ фіксувався і закріплювався в наочних образах первісного мистецтва[42].

Здібність до мислення дозволила людині встановити, зокрема, зв'язок між попередньою підготовкою і результатами полювання. З цієї миті і починається поступове відділення ряду рухових актів від виробничої основи і перетворення їх в первинні фізичні вправи. Вказані дії протікали поза прямим виробничим процесом (навчання стрілянині на точність попадань в різні зображення тварин відоме за археологічними джерелами). При цьому мисливець усвідомлював реальну дійсність, а правильність своїх рухів зіставляв із справжнім полюванням, бачивши безперечну користь в попередній підготовці[43].

Аналогічну роль грав і ритуал, який в цьому випадку також виконував функцію підготовки майбутньої діяльності. Ритуал надавав належну

психологічну дію: тонізував сили учасників майбутнього полювання, мобілізував волю мисливців.

Виникнення фізичних вправ слід віднести до найранішого, дорелігійного періоду в історії людського суспільства, коли його раціональні, «змістовні» дії ще не були обтяжені магічними актами. Практичні знання людини виникли значно раніше за релігію, вони передавалися з покоління в покоління (знаряддя праці, здобич вогню та ін.). Здібність до абстрактно-теоретичного мислення, при якому людина могла обганяти хід подій і тим самим передбачати результати своїх власних дій, допомагала створити умови, при яких чоловік впливав не на об'єкт природи (звір під час полювання, перешкода та ін.), а не на модель (зображення). Майбутній процес праці, зміну зовнішньої природи як би відходять на другий план, висуваючи на перше місце вдосконалення власної природи людини. Таким чином, дії людини були направлені вже всередину себе[43].

У розвитку фізичної культури Стародавня Греція зіграла дуже велику роль. Не тільки за часів існування старогрецьких держав, але і в подальшій епосі, аж до нашого часу, з фізичної культури Греції запозичується багато що, починаючи від фізичних вправ і до організації змагань, зокрема олімпійських ігор. Фізична культура в Стародавній Греції розвивалася як складова частина античної культури, починаючи з найраніших періодів її історії. Ще в умовах родового ладу грецькі племена приділяли велику увагу фізичному вихованню, а також різним змаганням. Сила, спритність, витривалість, хоробрість цінувалися дуже високо, оскільки це значно підвищувало боєздатність воїнів, а грекам доводилося вести тривалі війни для встановлення свого панування на Балканському півострові і в басейні моря Егейського. Виходячи зі своїх релігійних уявлень, греки вважали, що і боги дуже люблять фізичну силу і прояв її в змаганнях, тому змагання атлетів дуже рано стають частиною релігійних обрядів. У старогрецьких поемах «Іліада» і «Одіссея», детально описуються різні змагання атлетів в бігу, стрибках, метанні диска, боротьбі, кулачному бою у зв'язку з якими або

значними подіями [44].

Характерною межею фізичної культури країн Стародавнього Сходу була її військова спрямованість. Широко застосовувалися різні військові вправи, також верхова їзда, боротьба, плавання, охота і деякі інші види фізичних вправ, близьких до військової справи. Так, наприклад, в Єгипті, у містечку Бенігассан, могильнику вельможі виявлені зображення численних прийомів вольної боротьби і фехтування на палицях.

Збереглися дуже багато пам'ятників із зображеннями царського полювання на диких звірів. Це полювання не мало практичної цінності, але вона повинна була прославляти силу і сміливість монарха, що не боявся небезпеки. Разом з тим в країнах Стародавнього Сходу серед народу широко були поширені різні акробатичні вправи і інші видовищні види фізичних вправ[44].

Сила і спритність цінувалися дуже високо, інтерес до прояву фізичних сил у населення завжди був великим. Користуючись цим, але духівництво пов'язувало фізичну культуру з релігією, часто перетворюючи змагання в частину релігійних обрядів.

Історія фізичної культури і спорту – дисципліна ідеологічна, така, що надає велику виховну дію. Для того, щоб розуміти особливості розвитку фізичної культури і спорту в наші дні і всю складність міжнародних спортивних відносин потрібно добре знати особливості розвитку фізичної культури в суспільних формаціях, передуючих нашому часу, розуміти загальні закони їх розвитку[45].

Вивчення історії фізичної культури первісного суспільства має велике значення пізнавальне і науково-теоретичне значення, оскільки мова йде про матеріалістичному розумінні причин її виникнення на найраніших ступенях розвитку людського суспільства. Ми бачимо, як фізична культура міняла життя людей в різні епохи. Спорт і фізичні навантаження допомогли розвитку людини: від первісного до людини наших днів.

Одним із перших вчених, хто почав досліджувати соціальну сутність

спорту, був Т. Веблен. Він вважав заняття спортом пережитком, що залишився від варварського розвитку людства. Він вважав, що спорт став використовуватися як одна із форм споживання вищих верств суспільства, які за його допомогою підкреслювали свій соціальний статус. Для виробничих класів, таких як промисловці, технічні спеціалісти, робітники та селяни спорт є непотрібним, вони просто не мають на нього часу [15].

У роботі «Теорія бездіяльного класу» Т. Веблен звертається до проблем спорту в контексті соціальних завдань освіти і виховання особистості та соціальних відносин у цілому. Виділяючи в спорті такі риси, як «грабіжницький темперамент», жорстокість і схожість з «подвигом» аристократів у боротьбі зі своїми супротивниками, дослідник розглядає його «к "тінь ворожої боротьби» з використанням хитрості, фантазії, майстерності та уяви. Кінцевою метою цього протистояння є «руйнування» суперника, що знаходить відображення в популярній спортивній лексиці та у спортивній етиці [8].

Серед досліджень, які значною мірою вплинули на розвиток напрямів соціології спорту, пов'язаних з визначенням ролі спорту в культурі, важливе місце займають роботи Х. Ортега-і-Гассета та Й. Гейзінги. Х. Ортега-і-Гассет головну роль у житті людини відводив грі. Він вважав, що всі види діяльності, пов'язані з досягненням будь-яких практичних, утилітарних цілей, – це життя другого порядку. Ігрова діяльність має для людини сутнісне значення [46]. В її безцільності споконвічна життєва активність проявляється органічно й невимушено, набуваючи творчих форм.

Кращий приклад такої безцільної напруги сил і творчості Х. Ортега-і-Гассет вбачав у спорті, його він відносив до категорії вищих форм діяльності. У роботі «Про спортивно-святковий сенс життя» він висунув тезу про те, що саме спорт є основою культури й цивілізації, що культура – творіння не природи, а спорту [46].

Серед представників, котрі застосовували парадигму структурного функціоналізму для дослідження спорту, слід згадати К. Стівенсона.

Основною категорією аналізу для нього є «суспільство», що розуміється як «переплетіння взаємозалежних елементів. Ефективність дій цих елементів, і тим самим усього суспільства, залежить від того, наскільки цей процес підтримується системою поглядів і моделями поведінки населення» [53].

Під час аналізу феномену спорту структурний функціоналізм дозволяє нам виділити його основні соціальні функції, він пояснює їх через уявлення про «суспільну інтеграцію». Завдяки інтегративній функції спорту індивід приєднується до колективу котрий, у свою чергу, входить в загальну соціальну структуру [10].

Це є спосіб інтеграції другого рівня. К. Стівенсон вважав, що колектив, який входить до суспільства, в решті решт, має таку ж саму думку, як і саме суспільство [53]. Звідси можна сказати, що коли індивід інтегрується до певного колективу, він одночасно інтегрується в дану систему поглядів. Тобто можна сказати, що спорт трактується, як інституціоналізований механізм, який робить суспільно-інтегративну функцію. Цей процес відбувається завдяки механізмам, які були позначені, як суспільні функції спорту.

З боку структуралізму, спорт розглядав П. Бурдьє. Структурний аналіз досліджує систему об'єктивних відносин та здійснюється незалежно від об'єкту. Для того, щоб соціологія спорту могла існувати слід аналізувати простір всіх видів спорту, як систему, кожний елемент якої має рівне значення. Звідси можна зробити такий висновок, щоб зрозуміти будь-який вид спорту, потрібно визначити його становище в системі або просторі всіх інших видів спорту[13].

В роботах С. Гульденпфенніга та Г. Люшена спорт аналізується з боку конфліктологічної парадигми. Останній вважав, що спорт являє собою джерело соціальних конфліктів тому, що він апріорі містить конфлікт який веде до руйнування і насильства. Звідси автор приходить до того, що в спорті потенційно існує насильство. Завдяки розвиненню теорії конфліктів у спорті Люшен вводить такий термін, як «спортивний порядок». Він казав, що в

спорті існує певне поєднання внутрішніх елементів у вигляді певних зв'язків, які встановлюють ієрархічну структуру речей. Цю ієрархію можна встановити завдяки спортивним виступам. У спорті порядок визначається завдяки рівню таланту та можливістю займатися спортом, а саме це, у свою чергу, визначається відносинами до певного соціального класу. Соціальні умови напряму впливають на збереження набутого статусу у спорті. Люшен вважав, що через соціальні конфлікти, які по-різному проявляються всередині різних спортивних організацій, характеризується «порядок у спорті»[13].

Далі поговоримо про Норберта Еліаса, який аналізує спорт з позиції фігураційної соціології. Автор говорить про те, як саме пов'язані розвиток структур та організаційних форм спорту з розвитком структур соціальної дії та організацією праці у ході цивілізаційного процесу. Він каже про те, що форми фізичної активності потрапили під вплив цього загального процесу, а також зіграли велику роль у ньому самому. Н. Еліас підкреслював, що цивілізаційний процес дуже важливий у розвитку спорту, тим самим мав на увазі, що «будь-яка трансформація дозволить взагалі, що мала місце за останні 200 років, або змагальних ігор зокрема є наслідком індустріалізації» явне відокремлення причинних зв'язків такого роду одразу затьмарює сутність проблеми [12].

Далі йде феноменологічна соціологія, тут спорт аналізує Г. Ленк. Він відзначав, що спорт являє собою культурний феномен на «природній біологічній основі». На думку цього автора спорт є символічним світом, який опосередкований мовою жестів. Важливими елементами взаємних відносин спортсменів, які конкурують між собою або виступають в парі, та, на самперед, просто в повсякденному житті стає символізм та символічна мова спорту. Саме завдяки цьому через спорт індивід може отримати великі можливості для того, щоб самовиховатись, визначитись у житті та самовдосконалитись. Спорт є специфічною сферою, яка допомагає особистості само реалізуватися та самоствердитися.

Один із перших дослідників, аналізували спорт через концепції символічного інтеракціонізму, був Г. Стоуна. Він розглядав спорт як видовище та аналізував зростаючу роль «презентації» спортивної гри під впливом економічних факторів. Усі автори, які досліджували спорт через призму символічного інтеракціонізму за головний об'єкт дослідження брали субкультури [12].

Деякі роботи І. Гофмана стали підґрунтям для досліджень фатальних та ритуальних аспектів спорту, також звідси пішла велика кількість робіт про ризик і травми у спорті. Взевши за основу підхід І. Гофмана, М. О'Ніл довів, що зрозуміти насильство у футболі можна тільки вивчивши соціальні взаємодії поліції та глядачів. Тобто потрібно розглянути властиву їм культуру, а також спосіб їх функціонування разом [13].

Стан здоров'я школярів та рівень їх навчання взаємопов'язані, тому необхідно формувати позитивно-емоційне відношення та інтерес до зайняття фізичною культурою. Потрібно, щоб старшокласники зрозуміли наскільки важливо та корисно регулярно займатися фізичною культурою та вдосконалюватись у цьому напрямку. Молодь повинна бути у доброму фізичному стані та бути працездатною. Все це впливає на низку інших якостей людини і на те, як вона зможе приймати важливі рішення в своєму житті.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це дуже складний стан особистості, який спрямовує і визначає її дії в кожен момент часу. Процес, який починається від перших найпростіших гігієнічних знань і навичок, та закінчується глибоким психофізіологічним знанням теорії і методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом. Мотив являє собою сформоване обґрунтування своєї дії.

Поведінка людини зазвичай визначається не одним мотивом, а їх сукупністю, вони можуть знаходитися у визначеному співвідношенні за ступенем впливу на поведінку людини. Тому мотиваційна структура людини може розглядатися як основа здійснення нею певних дій. Мотивування – це

процес впливу на людину з метою спонукання до певних дій шляхом пробудження в неї певних мотивів. Мотивування складає основу управління людиною. Ефективність управління великою мірою залежить від того, наскільки успішно здійснюється процес мотивування [13].

У зв'язку з цим необхідно детально розглянути основні потреби, які витікають із мотивів до фізичної активності. Розглядають три групи подібних мотивів:

- 1) потреби у русі;
- 2) потреби у виконанні обов'язків учня;
- 3) потреби у виконанні спортивної діяльності.

Природно, що мотивація залучення старшокласників до занять фізичними вправами відіграє ключову роль. У зв'язку з цим були виявлені основні групи мотивів до занять фізичною культурою у школі: оздоровчі мотиви, рухово-діяльні, змагально-конкурентні мотиви, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі мотиви, адміністративні, психолого-значущі, виховні, статусні, культурологічні мотиви [15].

На сьогодні зі школи випускається багато старшокласників із хронічними захворюваннями, з ослабленим здоров'ям, низькою фізичною підготовкою, а найголовніше з несформованим позитивним ставленням до фізичної культури, тобто мотивацією. За статистичними даними 20% старшокласників не відчують особливого інтересу до занять загальною фізичною підготовкою, не хочуть займатися у спортивних секціях, не відчують особливого інтересу до занять, вважають їх малозначущими, а відповідно нецікавими [14].

Причин для такого ставлення достатньо: виправдовуються великою зайнятістю, неправильно розставляючи пріоритети, висувають на перше місце отримання знань, забуваючи про своє самопочуття і здоров'я; неправильно використовують вільний від навчання час тощо. Інформаційні та емоційні перевантаження, яким піддаються випускники, дуже часто призводять до зриву адаптаційних процесів організму, внаслідок чого

відбувається погіршення функціонального стану організму дитини, що призводить до зниження працездатності [14].

Дані лікарського контролю свідчать про те, що рівень фізичного здоров'я від класу до класу знижується, а кількість хронічних захворювань зростає. Кількість старшокласників, повністю звільнених від практичних занять за станом здоров'я, збільшується. Погіршення здоров'я старшокласників вимагає нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді.

Неусвідомлене ставлення старшокласників до свого здоров'я, нерозуміння сприятливого впливу фізичної культури на стан, невисока мотивація до занять фізичними вправами призводить до зниження рівня рухової активності і, як наслідок, до погіршення здоров'я. Тому спостерігається зниження інтересу до спорту та фізичної культури в учнівському середовищі. Але ми знаємо, що рухова активність є одним із визначальних факторів здоров'я людини, тому одним із напрямів формування позитивної мотивації у старшокласників є заняття фізичною культурою[14].

Мотивація – процес формування та обґрунтування намірів, який спонукає до якоїсь дії або не спонукає. Мотивація є основою активного, наполегливого, позитивного ставлення до фізичної культури. Створення належної мотивації до здорового способу життя дозволяє ефективно управляти діяльністю молоді, підвищує її відповідальність і дисциплінованість, активність і самостійність у процесі оволодіння вміннями і навичками ведення здорового способу життя, дає позитивні передумови освітньо-виховного процесу.

Формування мотивації є одним із основних чинників забезпечення високої якості будь-якого освітнього процесу. У зв'язку з цим важливе значення набуває пошук нових організаційних технологій, форм, засобів і методів, що дозволяють більш ефективно реалізовувати належний напрям у школі. Старшокласники хочуть, щоб освітня установа сприяла, насамперед,

комунікативній культурі, включаючи впевненість у взаємовідносинах з людьми, уміння добре говорити і легко висловлювати свої думки, мати власну думку. Разом із тим старшокласники цінують обстановку, що викликає позитивні емоції та можливість формувати свою цілісність [14].

На ставлення до занять фізичною культурою впливають вікові фактори та індивідуальні особливості особистості [20]. Провідними факторами, що стимулюють інтерес старшокласників, є поліпшення якості та змісту занять із фізичної культури, педагогічні зусилля зі зближення суб'єктивних бажань тих, хто займається, з об'єктивними завданнями фізичного виховання. Це стає можливим за умови ефективності та цілеспрямованості занять, фізичного навантаження, самостійності, вимогливості, індивідуального підходу, гарної організації, особистості викладача, динамічності, емоційності, новизни вправ, забезпеченості інвентарем.

Коли старшокласники бачать і цінують досягнуті результати, відчують задоволення від самої діяльності, переживають радість від пізнання нового, у них зміцнюється віра в можливості фізичного вдосконалення. Для залучення старшокласників до занять варто звернути увагу на їх переваги у виборі форм занять та їх змісту. Побудова навчального процесу в межах нормативного підходу, де важливі лише зовнішні показники, а не ті, хто займається, викликає небажання займатися фізичним вихованням і нерозуміння суті занять. Одним із класичних методів залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом є наявність у шкільній програмі трьох основних аспектів: освітнього, виховного, оздоровчого [20].

Слід зазначити відсутність у старшокласників спеціальних знань про способи рухів, фізичне навантаження, особливості впливу певних видів навантаження на організм людини, що тісно корелює з невмінням планувати самостійні заняття фізичними вправами і здійснювати самоконтроль у процесі їх проведення. Фізкультурні знання є потужним засобом педагогічного впливу на мотиваційно-потребову сферу молоді.

У процесі формування потреби до занять фізичною культурою можна виділити три фази:

- 1) формування знань стосовно конкретного явища;
- 2) формування практичних умінь;
- 3) формування культурної потреби.

Збереження інтересу до рухової активності відповідає психології сучасної молоді. Оскільки здоров'я і навчання старшокласників взаємопов'язані і взаємозумовлені, то важливо підтримати інтерес і позитивне мотиваційно-ціннісне відношення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, у фізичному самовдосконаленні [20].

Для цього слід зміщувати акцент з нормативних показників фізкультурно-спортивної діяльності і якомога частіше урізноманітнювати практичні заняття шляхом включення в них сучасних засобів фізичної культури і форм занять. На сьогодні навчально-педагогічний процес вимагає від старшокласників значних витрат сил на подолання фізичних і розумових навантажень. Ураховуючи це, важливе місце відводиться самостійним заняттям фізичними вправами, які є складовою частиною здорового способу життя. Старшокласники, які займаються самостійно фізичними вправами, повинні спиратися на науково-методичну допомогу педагогів з фізичного виховання. Планування таких самостійних занять здійснюється за безпосередньої участі викладачів із фізичної культури та медиків. Залежно від стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості старшокласники можуть планувати досягнення результатів за роками, що є додатковою мотивацією до занять. Також можна виділити ще цілу низку мотивацій для самостійних занять фізичною культурою у старшокласників: естетична мотивація, прагнення до спілкування, прагнення пізнати свій організм, мотивація творчості, спортивна мотивація [20].

Мотивація для занять старшокласників у спортивних секціях засновується на прагненні людини поліпшити свої спортивні досягнення,

досягнути певного рівня, випередити у своїх спортивних досягненнях суперника – все це є потужним стимулом. Прагнення бути кращим серед себе подібних стає потужною мотивацією для самостійних занять фізичними вправами та спортом. Заняття в спортивних секціях є формою самовираження та вирішити або оптимізувати визначені проблеми, крім того, систематичні заняття спортом – ефективний засіб удосконалення ціннісних орієнтацій молоді, її моральних якостей та реального способу життя [33].

Отже, формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами та здорового способу життя у старшокласників вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи виховання й освіти у школі на формування у старшокласників мотивації до занять фізичними вправами. Формування мотивації є однією із основних вимог забезпечення високої результативності будь-якого освітнього процесу. Оскільки мотивація формується під впливом виникаючих потреб, то мотивація старшокласників має на меті довести до їх свідомості значимість, необхідність та цінність придбання знань, вмінь та навичок. При цьому мотивація залежить від багатьох факторів: матеріально-технічної бази школи, традицій сім'ї, соціального оточення, фізичної та технічної підготовленості старшокласників, особистості викладача фізичної культури, його педагогічної майстерності. На ефективність формування позитивної мотивації великий вплив має той психологічний клімат, який створює викладач у процесі занять, а також ступінь захопленості викладача своїм навчальним предметом [33].

Можна зробити висновок, що потреби та цілі є основними чинниками мотивації старшокласників. У разі задоволення потреб у регулярних заняттях фізичною культурою та спортом формується позитивна мотивація до занять, що в свою чергу викликає потребу в заняттях фізичною культурою. Інакше кажучи, головним у формуванні позитивної мотивації старшокласників до регулярних занять фізичною культурою є реалізація потреб

старшокласників руховій активності, яка є одним із визначальних факторів здоров'я людини. Безумовно, залучення старшокласників до самостійних занять поза межами програми є підвищенням їх освітнього рівня в питаннях оздоровчої фізичної культури. Потреба в русі – основа фізіологічних, соціально-економічних і культурних цінностей. Реалізація цих потреб забезпечить нормальний ріст і життєдіяльність організму старшокласника і буде сприяти його залученню до систематичних занять фізичною культурою як під час навчального процесу, так і поза ним. У свою чергу мотивована людина буде прагнути удосконалюватись, відвідуючи додаткові заняття з фізичної культури, займаючись індивідуально або у спортивних секціях. На сьогоднішній день, актуальною для України, як активного учасника євроінтеграційних процесів, є глибока та всебічна модернізація сфери фізичного виховання та спорту. Мета модернізації пов'язана з виділенням необхідних для цього ресурсів та створенням механізмів їх ефективного впровадження за допомогою процесів стандартизації галузевого законодавства [35].

Отже, для успішного здійснення процесів модернізації сфери фізичного виховання та спорту різних груп населення важливого значення набуває ефективне законодавче забезпечення цієї сфери в контексті євроінтеграційних процесів.

1.2. Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя старшокласників

Наше століття – століття значних соціальних, технічних і біологічних перетворень. Науково-технічна революція поряд з прогресивними явищами внесла в спосіб життя людини і ряд несприятливих факторів, у першу чергу нервові і фізичні перевантаження, стреси професійного й побутового характеру. Вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму настільки великий і об'ємний, що внутрішні захисні функції

організму не в змозі з ним впоратися. Тому на сьогоднішній день у системі освіти така велика увага приділяється фізичній культурі.

Внесок фізичної культури в освіту має полягати в забезпеченні старшокласників усіма аспектами знань про життєдіяльність людини, про її здоров'я та здоровий спосіб життя, а також в оволодінні старшокласником арсеналом практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення його психофізичних здібностей і якостей особистості. За допомогою знань, отриманих по фізичній культурі, старшокласники повинні створити цілісне уявлення про процеси і явища, що відбуваються в живій природі, більш повно розуміти можливості сучасних наукових методів пізнання природи і володіти ними на рівні виконання професійних функцій.

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості нашої молоді та співгромадян, необхідної для успішної їх трудової діяльності. Перебудова освіти в Україні поставила перед школою завдання докорінного й усебічного поліпшення підготовки і фізичного виховання старшокласників.

Спорт, як соціальне явище, є нерозривним елементом у системі суспільних відносин. Сучасний спорт у процесі свого розвитку набуває все більше рис та характеристик, властивих одночасно економічним, політичним і певним моральним соціальним інститутам. Український автор В. Лукащук наводить думку французького соціолога М. Мосса, який зазначає, що спорт став «всеосяжним соціальним явищем», оскільки здатний впливати на суспільство загалом і на всі суспільні структури, він зачіпає всі аспекти суспільного життя (політичний, економічний, культурний, соціальний, технологічний) й одночасно впливає на повсякденне життя молоді, яка утворює новітнє суспільство [43]. При цьому спорт є похідною від окремої специфічної галузі загальної культури – культури фізичної, що перетворює

фізичну культуру та спорт на певний соціокультурний феномен, дослідження якого вимагає системної соціологічної рефлексії.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури суспільства. Вона спрямована на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних здібностей людини. Завдяки фізичній культурі відбуваються зміни в основних показниках: стані здоров'я і фізичному розвитку людей. Змінюється на краще використання фізичної культури у сфері виховання та освіти. Заняття фізичними вправами мають величезне виховне значення – сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети.

Сучасна наука доводить, що проблеми здоров'я і оздоровлення населення виходять за межі охорони здоров'я. Отримано нові наукові матеріали про негативні тенденції у здоров'ї підростаючого покоління, пов'язані з особливостями сучасної системи освіти, яка, по-перше, не спонукає і не навчає «конструювати» власне здоров'я, по-друге, суперечить природним потребам і є патогенним фактором у життєдіяльності особистості.

Зміст культури здоров'я включає в себе три компоненти (рис. 1.1):

- інтелектуальний – знання в області валеології, організації здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я;
- емоційно-ціннісний – активне позитивне ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя;
- дієво-практичний – застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці організації здорового способу життя.

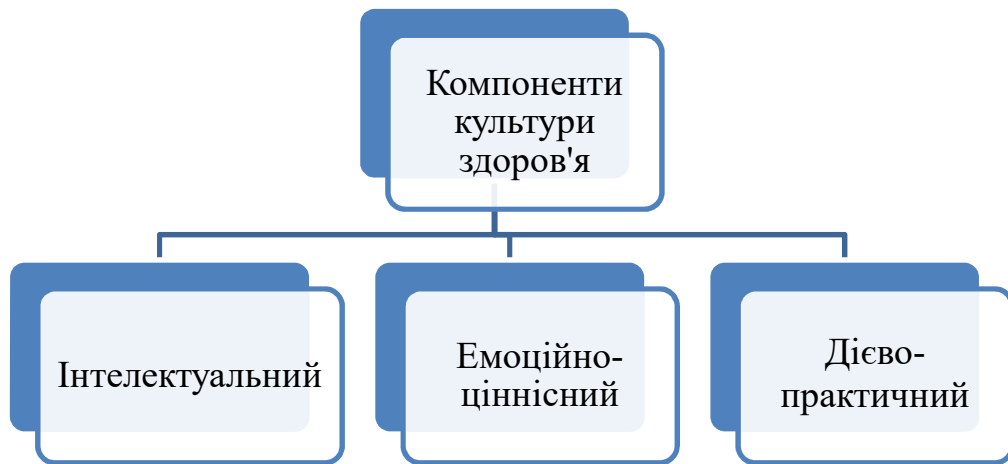


Рис. 1.1. Компоненти культури здоров'я

У даний час основна частина молоді не привчена займатися збереженням здоров'я самостійно. Тому у шкільній системі фізкультурного виховання потрібна нова педагогічна технологія, яка сприяє становленню потреби у саморозвитку культури здоров'я, яка розуміється як такий стан особистості старшокласника, який виникає в результаті вирішення суперечності між бажаним і дійсним у стані здоров'я особистості та спонукає самовдосконалюватися у валеологічному аспекті.

Фізична культура виникла і розвивалася одночасно із загальнолюдською культурою і є її органічною частиною. Вона задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, грі і розвазі, у деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність [10, с. 23].

Соціологія культури склалася як особлива область соціології. Вже визнано, що до теперішнього часу вона являє собою формується самостійну пізнавальну область, і в її рамках визначилися:

- загальні для неї вихідні теоретичні припущення. Вони склалися на перетині базових положень структурного функціоналізму і феноменології (у варіанті соціального конструювання реальності); передумов символічного інтеракціонізму зі спробами надати їм семіотичний вимір; постмодерністських ідей, що виходять за межі системного світобачення;

- основні напрямки наукового пошуку, які можна розташувати між двома полярними (в ідеально-типовому сенсі) вихідними позиціями, одна з яких стверджує соціальну детермінованість культурних феноменів, а інша – культурну обумовленість соціально-структурних утворень;

- предметна область; її можна назвати соціокультурною, оскільки в рамках будь-якого з напрямків беруться до уваги і соціальні, і культурні факти. У цьому контексті вивчаються зв'язки між соціальною структурою, культурою і дією. Для досліджень такого роду найбільш прийнятним стає мікросоціологічний рівень аналізу, який в часовому відношенні визначається як сучасність, а з точки зору масштабу розглянутих об'єктів в основному зводиться до статистичних груп, організацій і суспільних груп.

З'являється необхідність систематичних занять фізичною культурою та спортом на виробництві. Важливим показником стану фізичної культури молоді є спортивні досягнення різних рівнів. Необхідність фізичного виховання, як органічної частини загального процесу виховання, спрямована на зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання старшокласників – заняття різними видами оздоровчої фізичної культури, гімнастичні і силові вправи, спортивні ігри, заняття в групах здоров'я, ритмічною та атлетичною гімнастикою, гімнастикою. На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона сприяє всебічному розвитку людського тіла й духу.

Специфічною формою фізичної культури є спорт. Найсуттєвіша його особливість полягає у тому, що, розвиваючи фізичні якості через цілеспрямоване регулярне тренування, людина свою спортивну діяльність здійснює в умовах змагань. Усім добре відомо, що на сучасному етапі розвитку суспільства особливу увагу приділяють всебічному розвитку молоді. Що слід розуміти під таким розвитком? Всебічно розвинена людина – це особа з відповідним розумовим, фізичним і трудовим вихованням, яка пройшла необхідну школу морального, естетичного навчання, володіє

високою виробничою культурою, різнобічною загальноосвітньою підготовкою. Гармонійний фізичний розвиток не є певною постійною величиною, вираженою у відповідному співвідношенні частин тіла.

Учнівська молодь може бути висока на зріст, з міцною тілобудовою, але із слабким здоров'ям і фізично не розвинена. Антропометричні дані, тобто відомості про розміри окремих частин тіла, самі по собі ще не визначають фізичного стану людини, її готовності до плідної суспільно корисної діяльності. Про фізичний стан, розвиток людини, її витривалість, працездатність, загартованість свідчать функції внутрішніх органів і систем, інтенсивність обміну речовин, якість окислювальних процесів, які відбуваються в організмі, робота серця за різних навантажень, стан нервової системи тощо.

Отже, фізична досконалість молоді має бути результатом гарного здоров'я, а, відтак, є основою нормальної, повноцінної життєдіяльності. Однак не саме лише здоров'я є ознакою досконалого фізичного розвитку. Краса здорового, пропорційно розвиненого тіла дає ще й естетичну насолоду. При цьому старшокласники захоплюються не просто гармонією ліній, пропорцій. Краса визначається й умінням володіти своїм тілом, гарною поставою, злагодженими рухами, тобто усім тим, що залежить від правильного фізичного виховання. Викладання фізичної культури в стінах будь-якого освітнього закладу може стати важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності старшокласників, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Фізична культура впливає на такі феномени як «цінність», «ціннісні орієнтації». Існуючі у філософії, дані феномени, їх сутність, природа, взаємозв'язки системи цінностей, ціннісних орієнтацій індивіда, суспільства в цілому і тих соціокультурних трансформаційних процесів, які відбуваються

в нашому суспільстві є предметом наукового аналізу представників різних галузей соціально-гуманітарного знання.

Доводиться правомірність та необхідність розробки нової парадигми системи цінностей і ціннісних орієнтацій української молоді, їх динаміки та трансформацій, яка формується в процесі утвердження незалежної, суверенної держави – України, в умовах глобалізаційних процесів. При цьому важливо враховувати, з одного боку, ті смисли, які український соціум вкладав і вкладає у розуміння феномена фізичної культури і спорту у вимірі здорового способу життя, культури здоров'я, а з іншого боку, спрогнозувати, як він визначатиме місце і роль фізичної культури і спорту в своєму житті в історичній перспективі, як ці національно забарвлені смисли корелюють із загальнолюдськими цінностями, світовими тенденціями у розвитку фізичної культури і спорту.

Фундаментальні загальнолюдські цінності нерозривно пов'язані з сутністю спорту, перетворюють його в механізм транслявання та розповсюдження ідей миру, терпимості та поваги до опонентів незалежно від етнічних, культурних, релігійних та інших відмінностей. У фізичній культурі і спорті як важливих елементах сучасної культури акумулюються величезні можливості для позитивної дії не тільки на здоров'я та фізичну досконалість, але і на духовний світ, на культуру молодої людини і, зрештою, на її позитивний світогляд.

На сьогодні значна частка соціологічних напрямів може пояснювати одні й ті самі процеси суспільного буття, що значною мірою стосується соціології спорту, яка одночасно є складовою соціології культури, пов'язана із соціологією сім'ї, молоді, громадської думки та конфлікту. Відповідне різноманіття можливих підходів до соціологічного дослідження спорту, на наш погляд, зробило фізичну культуру та спорт досить складним об'єктом соціологічного аналізу. Відповідно існує потреба в певних змінах у структурі соціологічного знання шляхом реалізації системного (комплексного) підходу.

Соціологія спорту, у разі її дослідження як окремого напрямку соціологічного знання, відповідно до запропонованої Ю. Яковенком класифікації, підпадає як під характеристику соціології соціальних дій, так і під соціологію соціальних інститутів, і навіть соціологію соціальної свідомості. На наш погляд, така складність об'єкта дослідження, з одного боку, підкреслює важливість проведення досліджень у цьому напрямі, а з іншого – свідчить про складність та їх можливу суперечливість.

В. Лукащук на підставі аналізу літературних джерел виділяє декілька основних напрямів соціологічних досліджень спорту. Перший пов'язаний з дослідженнями впливу спорту на основні види життєдіяльності людини: економічну, освітню, культурну; другий – з вивченням інтеграції спорту до соціальних структур суспільства; третій – з аналізом інтенсивного розвитку спорту як самостійного соціального інституту; четвертий – з дослідженням впливу спорту та фізичної культури на соціалізацію й виховання особистості, формування стилю життя. Сам автор пропонує п'ятий напрям – історико-соціологічний аналіз[43].

Слід зазначити, що рівень культури людини проявляється в її умінні раціонально, повною мірою, використовувати таке суспільне благо, як вільний час. Від того як він використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності. Фізична культура тут займають важливе місце, бо фізична культура – це здоров'я.

За кордоном фізкультура і спорт на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення людей, способом самореалізації людини, її самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Саме тому за останні роки місце фізкультури і спорту в системі цінностей сучасної культури різко зросла.

Таким чином, у всьому світі спостерігається стійка тенденція підвищення ролі фізичної культури в суспільстві, яка проявляється:

- у підвищенні ролі держави у підтримці розвитку фізичної культури, громадських форм організації та діяльності в цій сфері;
- у широкому використанні фізичної культури у профілактиці захворювань і зміцнення здоров'я населення;
- у продовженні активного творчого довголіття людей;
- в організації дозвільної діяльності та у профілактиці асоціальної поведінки молоді;
- у використанні фізкультури як важливого компонента морального, естетичного та інтелектуального розвитку молоді;
- у залученні до занять фізичною культурою працездатного населення;
- у використанні фізичної культури в соціальній і фізичній адаптації інвалідів, дітей-сиріт;
- у зростаючому обсязі спортивного телерадіомовлення і ролі телебачення в розвитку фізичної культури у формуванні здорового способу життя;
- у розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної інфраструктури з урахуванням інтересів і потреб населення;
- у різних формах, методах і засобах, що пропонуються на ринку фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг [58, с. 52].

Фізична культура увійшла в життя учнівської молоді в різних термінах і поняттях, що характеризують її окремі сторони: «масова фізична культура», «оздоровча культура», «масовий спорт», «активний відпочинок» та ін. Таким чином, фізична культура задовольняє потреби, інтереси, мотиви молоді в емоційному активному відпочинку, раціональне використання вільного часу. Вона задовольняє групові та індивідуальні потреби молоді, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму шляхом створення оптимального фізичного стану.

Також слід сказати, що фізична культура реалізується в таких формах, як фізичне виховання, спорт, фізична самосвідомість, фізичний саморозвиток і фізична соціалізація. Внутрішнім наповненням кожної з них є поєднання

інтелектуального, соціально-психологічного і рухового компонентів, а також певної системи потреб, здібностей, діяльності відносин та інститутів. Центральним системоутворюючим чинником, що об'єднує всі компоненти фізичної культури, постає фізкультурно-спортивна (фізкультурна) діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення людини.

Таким чином, фізичну культуру та спорт можна розглядати як самостійний об'єкт соціологічних досліджень, базуючись на принципах структурного функціоналізму. При цьому необхідно також наголосити, що фізична культура та спорт відіграють не лише важливу відтворювальну функцію, а й формують певні соціальні та культурні норми, які, у свою чергу, впливають на загальну культуру суспільства, що свідчить про системний характер цих процесів. Остання думка додатково підтверджує справедливість виокремлення нами соціології спорту та фізичної культури як окремого напрямку соціологічного дослідження.

Висновки до першого розділу

Фізична культура старшокласників являє собою невід'ємну складову частину освіти. Вона є якісною мірою, яка узагальнює комплексний вплив різноманітних форм, засобів та методів на особистість старшокласника в процесі його формування.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це дуже складний стан особистості, який спрямовує і визначає її дії в кожен момент часу. Процес, який починається від перших найпростіших гігієнічних знань і навичок, та закінчується глибоким психофізіологічним знанням теорії та методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом.

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості нашої молоді та співгромадян, необхідної для успішної їх трудовій

діяльності. Перебудова освіти в Україні поставила перед школою завдання докорінного й усебічного поліпшення підготовки і фізичного виховання випускників.

Спорт, як соціальне явище, є нерозривним елементом у системі суспільних відносин. Сучасний спорт у процесі свого розвитку набуває все більше рис та характеристик, властивих одночасно економічним, політичним і певним моральним соціальним інститутам.

Для успішного здійснення процесів модернізації сфери фізичного виховання та спорту різних груп населення важливого значення набуває ефективне законодавче забезпечення цієї сфери в контексті євроінтеграційних процесів.

Аналізуючи чинники формування особистості, можна сказати, що спорт виступає як середовище фізичної активності та специфічний виховний фактор, оскільки він є соціальною технологією з чітко організованою системою заздалегідь відомих правил і моделей поведінки. А як соціальний інститут він формує певні «професійні статуси», в яких кожна особистість, займаючись спортивною діяльністю, отримує своє місце з високим ступенем визначеності.

Отже, спорт – це значне соціальне явище, як діяльність, що відтворює певні базові механізми формування особистості, він включає індивідів до соціальних спільностей і громадських організацій як повноправного члена суспільства і формує певні соціальні відносини.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Нинішньому етапі розвитку української громади стан здоров'я молоді є величезною проблемою. Враховуючи дуже високе розумове навантаження в умовах постійної інтенсифікації навчального процесу, за останні роки добре зросли вимоги до зміцнення і збереження рівня здоров'я старшокласників. Аналіз даних спеціальної та методичної літератури доводить, що майже 90% учнів мають відхилення у стані здоров'я, і майже 50% – погану фізичну підготовленість [3;55].

Одна із пріоритетних задач на цьому етапі є формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та потреби у систематичній руховій активності, яку старшокласники реалізуватимуть в умовах навчальної та поза навчальної діяльності. Від того, який запас теоретичних знань та практичних навичок вони добудуть за період навчання у навчальному закладі, залежить їх активна життєва позиція та власна участь учнів у фізкультурно-оздоровчій діяльності та популяризації здорового способу життя.

Для вирішення зазначених завдань варто обрати методи дослідження. Одними з найбільш дієвих емпіричних методів дослідження виявилися: моніторинг залучення старшокласників до заняття фізичною культурою, педагогічне спостереження за учнями, тестування і констатуючий експеримент.

Оцінювання залучення старшокласників до заняття фізичною культурою є складовою проведення моніторингових процедур у навчальному закладі.

Моніторинг – це безперервне стеження за станом навколишнього середовища з метою попередження небажаних відхилень за найважливішими параметрами.

Моніторинг забезпечує зворотний зв'язок з об'єктом; виконує відносно самостійну функцію управління; створює інформаційну основу для прийняття управлінських рішень й прогнозування наступного розвитку керованого об'єкту (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Моніторинг в системі освіти

Моніторинг створює інформаційну систему, яка постійно поповнюється, що вказує на безперервність відстеження, а також включає розробку апарату та технології вимірювання існуючого стану об'єкту. Моніторинг потребує систематичності та послідовності дослідження проблем, а якість результатів моніторингу залежить від якості технології та інструментарію для оцінювання.

Завданнями моніторингу залучення старшокласників до заняття фізичною культурою є:

- визначення якості залучення старшокласників до занять

фізичною культурою, рівень їх соціалізації;

- вивчення зв'язку між успішністю залучення старшокласників до занять фізичною культурою і соціальними умовами їх життя, результатами роботи педагогів, рівнем їх соціального захисту, моральними установками, запитами, цінностями тощо;
- оцінювання якості кадрового, навчально-методичного, матеріально-технічного забезпечення й оснащення навчальних закладів;
- оцінювання величини впливу на залучення старшокласників до занять фізичною культурою державних освітніх стандартів, навчальних програм, методичного та технічного обладнання та інших факторів;
- дослідження педагогічної практики залучення старшокласників до занять фізичною культурою у залежності від соціального статусу та аналіз політики держави у галузі забезпечення гарантій доступності занять фізичною культурою та спортом та поліпшення її якості;
- виявлення факторів, які чинять вплив на хід і результати залучення старшокласників до занять фізичною культурою з метою зменшення негативного їх впливу (чи нейтралізації);
- порівняння результатів залучення старшокласників до занять фізичною культурою з метою визначення найбільш оптимальних шляхів їх збільшення.

Метод педагогічного анкетування припускав вивчення літературних джерел, їх опис та систематизацію з проблеми дослідження. Головним завданням аналізу літературних джерел є визначення того, що раніше зроблено іншими дослідниками по темі, поставленої для розробки. Вивчення основних компонентів формування здорового способу життя та вплив на зміцнення здоров'я школярів фізичних вправ було основною метою даної роботи. За підсумками вивчення спеціальної наукової літератури та документальних джерел було сформовано основний матеріал для аналітичного огляду стану досліджуваної проблеми.

Педагогічне анкетування як метод збору первинних даних дозволив виявити уявлення про здоровий спосіб життя і мотивації до його здійснення в учнів. Анкетування проводилося для визначення індивідуального стилю життя учнів та їх відношення до формування та придбання основ здорового способу життя.

Оцінка індивідуального способу життя і ставлення до свого здоров'я проводилася за 3-х бальною шкалою. Використання шкали з 3 відповідями, яким присвоюються бали від 4 до 0 широко поширений у соціальних дослідженнях прийом.

42 бали і вище – високий рівень, на якому сформовані всі компоненти особистісної культури дбайливого ставлення до свого здоров'я, зрілість і активність механізмів збереження і зміцнення здоров'я, визначено загальний зміст життя, взаємин, реалізуються компоненти здорового способу життя.

- 31 бал – середній рівень, на якому помітні прояви одних компонентів формування здорового способу життя і недостатня сформованість інших, недостатня активність механізмів збереження і зміцнення свого здоров'я, недостатня адаптація до умов навколишнього середовища, нестійка працездатність.

- нижче 31 бала – низький рівень, на якому проявляється відсутність окремих компонентів формування здорового способу життя, потреби в їх формуванні та вдосконаленні, відсутність турботи про збереження та зміцнення свого здоров'я, низький рівень адаптації до умов навколишнього середовища, низька працездатність, наявність хвороб.

Анкетування проводилося в індивідуальній формі, анонімно, з метою поліпшення шкільних уроків фізкультури, а власне, зробити ці уроки більш цікавими і корисними, а також спрямована на ставлення старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом.

Оцінка тверджень проводилася у числовому еквіваленті, тобто кожен зазначений варіант відповіді – респондент. Отримані в ході анкетування результати розраховувалися пропорційним співвідношенням.

Тестування полягало у вимірі оцінки рівня здоров'я за С.Н.Вайнером, а також за допомогою обладнання (секундомір, сантиметрова стрічка), де вимірювали власні функціональні і фізичні показники, які безпосередньо пов'язані з рівнем здоров'я старшокласників. Тестування складалося з показників оцінки рівня здоров'я, які зведені в три групи (фізіологічна, рухова, спосіб життя). Перша (позиції 1-2) дозволяє оцінити оптимальне функціонування, а також резерви серцево-судинної системи. Друга група (позиції 3-6) характеризує головним чином фізичне здоров'я, включаючи оцінку основних рухових якостей: загальної та силової витривалості, швидкості, гнучкості, швидко-силових якостей. За третьою групою показників можна визначити спосіб життя (позиції 7-9).

Щоб отримати комплексний показник рівня здоров'я, необхідно визначити середній бал у кожній з трьох груп, скласти отримані середні бали і суму розділити на три. Зазначені та обрані показники необхідно перевести в бали. Склавши останні та розділивши суму на кількість обраних показників, отримаємо середній бал, який і буде характеризувати загальний рівень здоров'я.

Рівень здоров'я:

- 5,0 – дуже високий;
- 4,0-4,9 – високий;
- 3,0-3,9 – середній;
- 2,0-2,9 – низький;
- 2,0 – дуже низький.

Педагогічне спостереження проводилося з метою виявлення комунікативних можливостей учнів, рівня працездатності, емоційно-психологічних особливостей, рівня рухової активності.

Педагогічний експеримент полягав у частковій апробації авторської програми з формування здорового способу життя старшокласників, яка дозволяє підходити до вирішення проблеми здорового способу життя системно, ефективно використовуючи шкільні та соціальні ресурси, а також

проведення необхідної діагностики для виявлення позитивних тенденцій або відхилень у фізичному розвитку учнів. Програма призначена для вирішення завдань фізичного здоров'я школярів на уроках фізичної культури і на позакласних заходах, що передбачає формування досвіду дбайливого ставлення до фізичного здоров'я, навчання навичкам виконання комплексів фізичних вправ, ранкової зарядки, мотивації фізичного розвитку.

Математична обробка результатів: головна мета, що стоїть у даному методі, – це інтерпретація і обчислення отриманих результатів у ході проведеного дослідження за допомогою кореляційного аналізу та розрахунку достовірності відмінностей за критерієм Вілкоксона. Важливою задачею буде визначення якісного та кількісного зв'язку впливу фізичної культури на формування ЗСЖ сучасного школяра.

2.2. Організація дослідження

Весь експериментальний матеріал було отримано на базі навчального закладу ОШ №63 м. Маріуполь в період проходження педагогічної практики з 16.03.2020 р. до 24.04.2020 р.

У дослідженні взяли участь учні 9 - 11 класів у кількості 60 практично здорових випробовуваних (35 хлопчик і 25 дівчаток). Всі випробовувані належать до вікового періоду 14 - 16 років, що відповідає підлітковому віку вікової періодизації Л.С. Виготського.

Робота проводилася в кілька етапів:

На першому етапі відбулося вивчення та аналіз науково - методичної літератури з проблеми дослідження, що дозволило всебічно розглянути проблему, встановити ступінь її освітленості в роботах різних дослідників, а також визначити її актуальність на сьогоднішній день; уточнення мети та завдань.

На другому етапі відбувся вибір діагностичних методик дослідження.

На третьому етапі було проведено дослідження. Було проведено формуючий експеримент, який включав три підетапи. На першому підетапі були проаналізовані показники формування ЗСЖ. На даному етапі були використані вибрані методики. Вибірка була розділена на експериментальну і контрольну групи (по 30 осіб). Вибірка є однорідною за такими ознаками: вік, освіта. На другому підетапі дослідження була сформована і проведена програма формування здорового способу життя старшокласників. Всі випробовувані легко йшли на контакт. Спостерігалася позитивна атмосфера, у всіх старшокласників був гарний настрій. Якщо у респондентів виникали будь-які питання з приводу заповнення опитувальників, вони зверталися до експериментатора, який надавав їм допомогу. На третьому підетапі були проаналізовані результати дослідження експериментальної групи і контрольної групи старшокласників. На даному підетапі був використаний той же діагностичний інструментарій, що і на першому підетапі.

Перед початком проведення дослідження кожного було проінформовано, на яку тему проводиться дослідження, а також коротко ознайомлено з основними поняттями та їх суттю. Це дало змогу уникнути недбалого ставлення до дослідження, а також допомогло викликати зацікавленість у опитуваних.

На четвертому етапі була проведена статистична обробка даних. Результати дослідження оброблювалися вручну та за допомогою комп'ютерних програм.

Одне з пріоритетних завдань освітньої установи – охорона і зміцнення здоров'я дітей; для вирішення цього завдання в урочний і позаурочний час учні залучаються до занять різними видами спорту, до участі в спортивних секціях, змагань районного та регіонального рівня.

Крім того, вивчена документація (особисті справи учнів), що було необхідно для первинного ознайомлення з дітьми і для подальшого врахування їх психофізичних особливостей при організації дослідження.

Аналіз наукових досліджень способу життя старшокласників показав, що більшість із них мають у своєму розпорядженні від 2 до 4 годин вільного часу. Високий відсоток старшокласників, які мають у своєму розпорядженні менше 2 годин вільного часу на день, підтверджує дані про відсутність навичок раціональної організації вільного часу. Наслідком такої ситуації є неупорядкованість життєдіяльності старшокласників, яка відображається в таких компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, виконання домашніх завдань у час, призначений для сну, низька тривалість перебування на свіжому повітрі, наявність шкідливих звичок, що, у свою чергу, неминуче призводить до зниження рівня здоров'я [37].

Багаточисленні дослідження показали, що переважна більшість старшокласників незалежно від віку і статі, пасивно проводять вільний час. Серед видів діяльності, котрі найчастіше вибирають старшокласники, є:

- робота за комп'ютером;
- перегляд телепередач;
- перегляд відео;
- спілкування з друзями та сім'єю.

Значний відсоток старшокласників віддає перевагу заняттям фізкультурно-оздоровчої направленості. Однак, як показує практика, лише незначна частина старшокласників вдається до занять на практиці, у більшості випадків їх причетність носить суто декларативний характер. Занепокоєння викликає зменшення кількості старшокласників, які займаються руховою активністю, як серед хлопців, так і серед дівчат. Зменшення кількості старшокласників, що обирають фізкультурно-оздоровчі види занять, корелює зі збільшенням кількості молодих людей, котрі віддають перевагу рекреаційно-розважальним видам діяльності на дозвіллі, та свідчить про їх популярність. Рекреаційні та розважальні форми проведення дозвілля, на відміну від традиційних занять фізичними вправами, характеризуються яскравим емоційним фоном, розважальною та

гедоністичною направленістю, високим ступенем комунікативної взаємодії, що пояснює інтерес молодого покоління [38].

Було доказано, що заняття різними видами рухової активності сприяють реалізації основних потреб, які старшокласники висувають до свого дозвілля. Найбільш значущими для старшокласників є група оздоровчих потреб, до якої відносять відпочинок та відновлення, покращення рівня здоров'я та працездатності, серед яких фактор відпочинку та відновлення від інтенсивного інтелектуального навантаження є провідним. Менш значимими для більшості старшокласників є потреби у самореалізації, спілкуванні та розширенні життєвих інтересів. Слід відмітити, що значною є кількість старшокласників, які незадоволені проведенням свого дозвілля, більшість із них вважають його одноманітним, нецікавим, нездатним задовольнити комунікативні потреби, врахувати їх інтереси, активізувати творчі здібності. Причинами низького рівня організації дозвілля старшокласників, на наш погляд, виступають комерціалізація закладів проведення вільного часу, недорозвиненість оздоровчих форм його проведення, низький рівень фізичної та психічної культури батьків, відсутність систематичної просвітницької роботи серед молоді, незадовільність роботи громадських організацій навчальних закладів тощо.

Звертає на себе увагу той факт, що більшість старшокласників віддають перевагу заняттям у секціях із різних видів спорту поза межами навчального закладу, заняттям у фітнес-центрах, та самостійним заняттям удома або на вулиці.

Більшість хлопців обирають заняття у секціях із різних видів спорту. Серед дівчат лідируючу позицію займають самостійні заняття фізичними вправами. На наш погляд, така ситуація пояснюється доступністю саме цих форм організації занять. Самостійні заняття фізичними вправами не потребують зайвих матеріальних витрат, спеціального інвентарю та спорядження, та значних затрат часу. Зазвичай старшокласники займаються на вуличних спортивних майданчиках, які знаходяться неподалік від місця їх

проживання. На відміну від хлопців, дівчата відвідують заняття у сучасних фітнес-центрах. Висока популярність таких занять поміж дівчат пов'язана з різноманіттям інноваційних групових програм (аеробіка, степ-аеробіка, заняття за системою пілатес, фітнес-йога, функціональний тренінг, слайд-аеробіка, Port De Bras та ін.), які в переважній більшості орієнтовані на представниць жіночої статі.

Найбільш значимим фактором, який сприяє залученню старшокласників до занять фізичними вправами, є власне бажання. Крім цього, високою є кількість старшокласників, які почали займатися за порадою друзів та набагато меншою є кількість старшокласників, які прислухались до поради викладача. Падіння авторитету викладачів, на наш погляд, є наслідком «суб'єкт-об'єктних» відносин та суворої субординації між педагогічними працівниками та учнівською молоддю. Сьогодні педагоги в більшості випадків націлені на чітке дотримання програмного матеріалу та складання контрольних нормативів, у той час як особистість старшокласника, його фізкультурні потреби, інтереси, ступінь залученості до здорового способу життя та до систематичних занять на дозвіллі, залишаються поза увагою фахівців.

Основним чинником, що визначає мотивацію до занять у дівчат, є покращення зовнішнього вигляду, до якого входять такі мотиви, як зниження маси тіла, корекція фігури та постави. Оздоровчий вектор мотивації більш яскраво виражений у хлопців. Мотиви підвищення рівня здоров'я, поліпшення самопочуття, профілактика захворювань, розвиток рухових якостей, відновлення після навчання є характерними для більшості хлопців. Не менш сильними при заняттях фізичною культурою є потреби у спілкуванні, тяга до колективу, бажання наслідувати моду, обов'язковість занять для заліку.

Природно, що пріоритет у наведених ціннісних мотивах залежить в першу чергу від віку, статі, соціального стану, умов життя. І хоча кожен з вищеназваних мотивів досить сильний серед старшокласників, дослідження

показують, що на практиці більш ніж у 80% старшокласників повністю відсутній прояв активності у фізкультурної діяльності у вільний час [36]. Корисність і необхідність занять фізичною культурою і спортом більшістю старшокласників усвідомлюються, але основною перешкодою на шляху їх реалізації залишається нестача часу. Причому дефіцит часу зростає при переході з класу у клас. Основними причинами нестачі часу для самостійних занять є:

- перевантаження навчальною підготовкою;
- матеріальні труднощі;
- далеке розташування спортивної бази та відсутність умов для занять;
- відсутність колективу для занять – соціальне оточення істотно впливає на мотиваційну сферу молоді, серед однолітків воно є важливим регулятором поведінки і зовнішнім джерелом фізкультурно-спортивної мотивації;
- звичайна лінь або власна пасивність.

Варто відзначити, що в більшості навчальних закладів організація позанавчальної діяльності частіше за все зводиться до проведення секційних занять із різних видів спорту (серед яких баскетбол, волейбол, настільний теніс тощо), котрі не входять в основне коло фізкультурних інтересів старшокласників.

Тобто існують певні закономірності зміни установок. Знання цих закономірностей значно полегшить роботу по залученню молоді до занять фізичними вправами. Отже, основна робота викладача фізичної культури повинна бути спрямована на вироблення у старшокласників бажаних фіксованих установок позитивного ставлення до фізичних вправ, на зміцнення в їх свідомості значущості фізичної культури і спорту, на формування свідомості й активності у старшокласників до фізкультурно-спортивної діяльності.

Результати проведеного моніторингу залучення старшокласників до заняття фізичною культуроюзасвідчують, що протягом минулого року

більшість старшокласників (53%) жодного разу не використовували свій вільний час для занять спортом. У той же час, приблизно 44% старшокласників хоча б один раз займалися фізичною культурою (рис. 2.2):

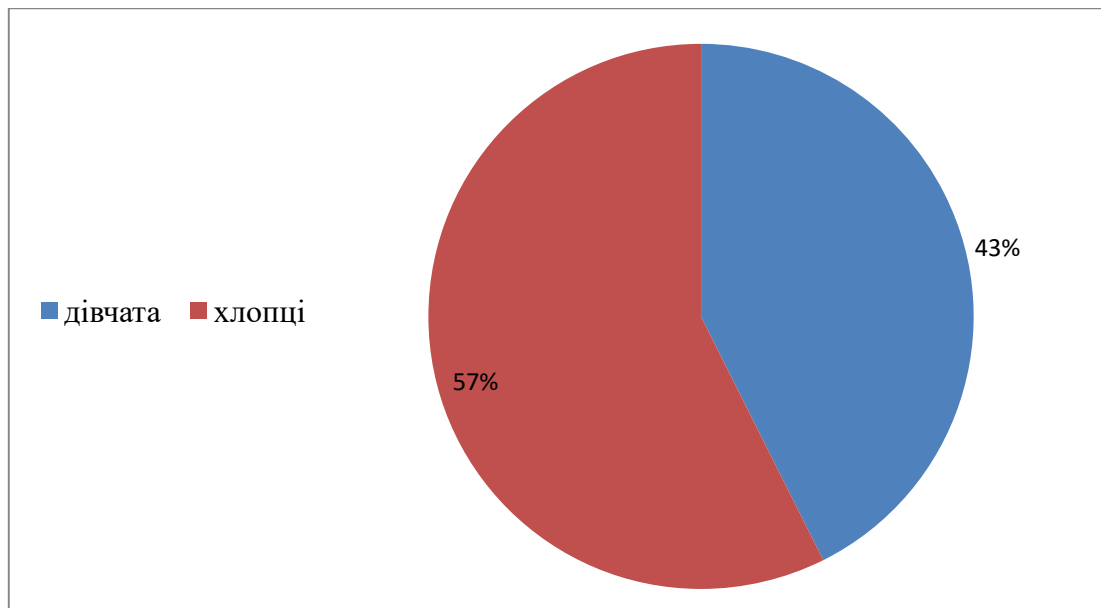


Рис. 2.2. Гендерний розподіл занять фізичною культурою, %

Старшокласники, які займаються фізичною культурою, використовували для цього більше 10 видів спорту. Деякі з таких старшокласників займалися декількома видами спорту. Отже, можна констатувати, що в цілому найпопулярнішими у 2019 р. у середньому навчальному закладі є види спорту, наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл за видами спорту, якими займалися старшокласники у 2019 р.

Вид спорту	Усього	Дівчата	Хлопці
Усього осіб	60	25	35
Бадмінтон	3	1	2
Баскетбол	10	3	7
Бокс	4	-	4
Волейбол	9	7	2
Легка атлетика	4	3	1
Теніс настільний	2	1	1
Футбол	10	-	10
Пауерліфтинг	4	-	4

Скелелазіння	2	2	-
Шахи	7	3	4
Вправи під музику	5	5	-
Види спорту інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку, усього	-	-	-

Отже, за даними таблиці 2.1 можна побачити, що найбільш популярними видами спорту у 2019 р., якими займалась більша кількість старшокласників, є баскетбол, волейбол та футбол (рис. 2.3).

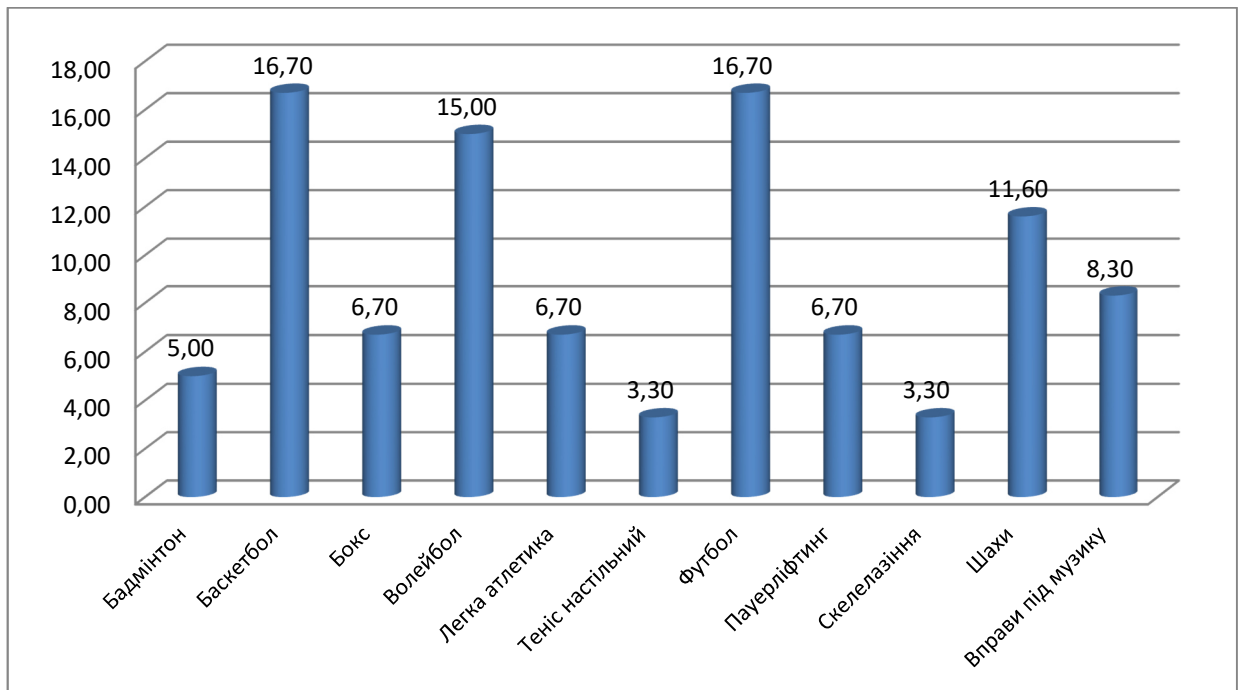


Рис. 2.3. Кількість осіб, що займалися всіма видами спорту у 2019 р., %

Статева приналежність – єдина із соціально-демографічних характеристик, що значущо впливає на популярність видів спорту, що використовуються для занять старшокласників. Хлопці значно частіше, ніж дівчата, під час занять фізичною культурою віддавали перевагу футболу та баскетболу. У свою чергу, дівчата значно частіше вважали за краще займатися вправами під музику та волейболом.

За звичай, старшокласники, які займалися фізичною культурою, практикували проведення таких занять приблизно два рази на тиждень. Істотно рідше ці заняття проводилися 3 або більше разів на тиждень. Як

показують розрахунки, у середньому на одного старшокласника, який займався фізичною культурою, за минулий рік припадало приблизно 2,6 заняття на тиждень. При цьому не було виявлено значущих відмінностей у середній кількості занять фізичною культурою, проведених представниками різних соціально-демографічних груп старшокласників.

У процесі моніторингу було виявлено, що частота згадок про заняття спортом у вільний час певною мірою залежить від таких характеристик, як вік, місце проживання і рід діяльності. Загалом вони зводяться до наступних основних тенденцій:

- чоловіча частина старшокласників у цілому декілька частіше, ніж жіноча, минулого року використовувала свій вільний час для занять спортом (відповідно, 52% проти 33%);

- зі збільшенням віку у старшокласників спостерігається зниження активності занять фізичною культурою на дозвіллі;

- у цілому спостерігається слабо виражена тенденція до того, що із зростанням рівня освіти збільшується рівень залучення осіб до занять фізичною культурою.

Таким чином, моніторинг рівня залучення старшокласників до занять фізичною культурою – це система організаційних заходів, які спрямовані на забезпечення періодичного збирання, опрацювання та аналізу показників про стан використання рухової активності у повсякденній діяльності старшокласників з урахуванням їхніх потреб та цінностей, а також про основні чинники, які стримують процес залучення молоді до фізичної активності як важливої складової здорового способу життя.

Найбільш ефективним методом оцінки і контролю рівня здоров'я, фізичних якостей підлітків, є тестування їх фізичних здібностей. З цією метою, як зазначалося вище, нами були використані окремі аспекти програми Е.Н. Вайнера з навчання та формування здорового способу життя.

В ході просвітницьких бесід зі старшокласниками були позначені основні елементи ЗСЖ, їх вплив на організм у комплексі, згубний вплив

шкідливих звичок на стан підростаючого, проведена оцінка стану здоров'я та фізичного рівня кожного випробуваного, складені карти здоров'я (рис. 2.4).

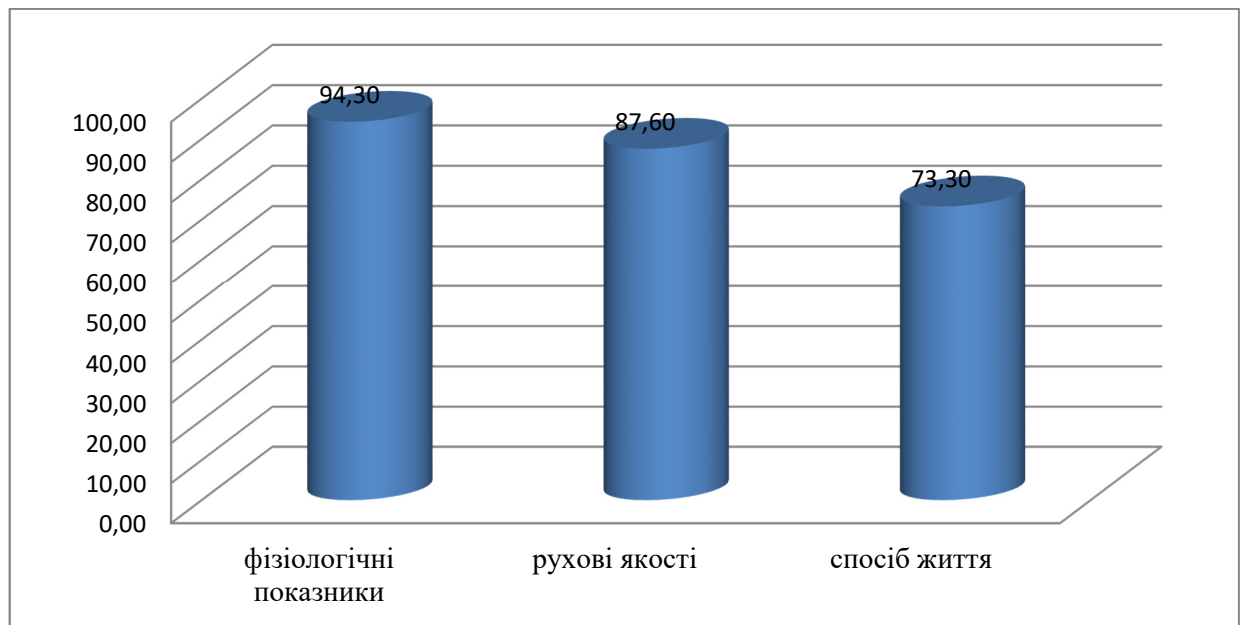


Рис. 2.4. Комплексна оцінка здоров'я старшокласників (на основі методики Е.Н. Вайнера)

В ході проведеного тестування були виявлені наступні факти: фізіологічні показники старшокласників (94,3%) знаходяться у нормальному стані, тобто фізіологічні процеси (ЧСС) протікають без відхилень. Лише 5,7% від 100% випробовуваних за медичними показаннями (хронічні захворювання) мають обмеження в заняттях фізкультурою. Рухові якості (87,6%) знаходяться на належному рівні. Особливе значення потрібно приділити способу життя старшокласників (73,3%).

Отримані в результаті дослідження дані дозволяють фахівцеві (вчителю фізичної культури, медичним працівникам школи) грамотно скласти програму коригування або підтримки рівня здоров'я і фізичних здібностей кожного учня.

Для визначення мотиваційних пріоритетів старшокласників до занять фізичною культурою ми провели анкетування (Додаток А).

У результаті анкетування було виявлено, що 56% опитуваних подобаються заняття з фізичного виховання, 27% не подобаються і 17%

байдуже. Високий відсоток старшокласників, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що у навчальному закладі приділяють мотиваційному фактору недостатньо уваги. Свідоме ставлення до занять фізичним вихованням у середньому навчальному закладі визначено у відповідях на питання про те, чи знання, які старшокласники отримують на заняттях з фізичного виховання, допомагають поліпшенню здоров'я. Позитивно відповіли на нього 42% старшокласників, 58% вважають, що отримані знання не впливають на поліпшення здоров'я.

Серед задач, котрі вирішуються на заняттях з фізичного виховання, більшість опитаних виділили «зміцнення здоров'я» і «розвиток фізичних (рухових) якостей». Одночасно тільки 12,1% старшокласників згодні з тим, що фізична культура вирішує задачу підготовки до ефективного навчання, а 8% – до праці (рис. 2.5).

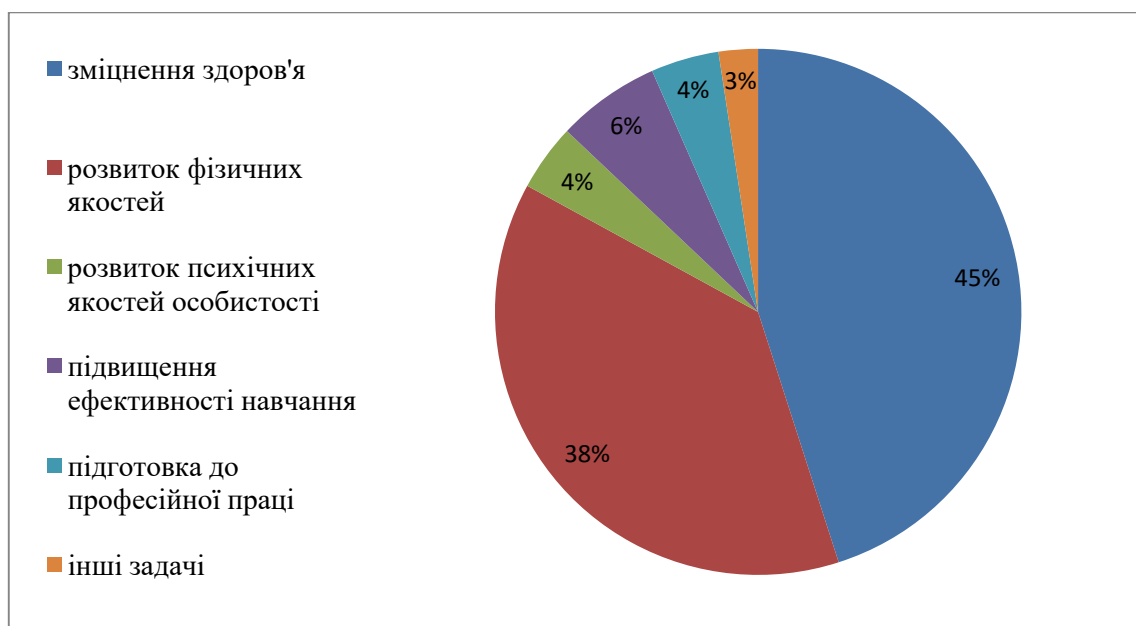


Рис. 2.5. Різновиди задач, які вирішуються на заняттях з фізичного виховання, %

Серед фізичних якостей, які мають переважне значення для життя, 78,9% старшокласників виділили витривалість, 71,3% – швидкість, 54,2% – гнучкість (рис. 2.6). На думку самих старшокласників, рівень розвитку зазначених якостей у них середній.

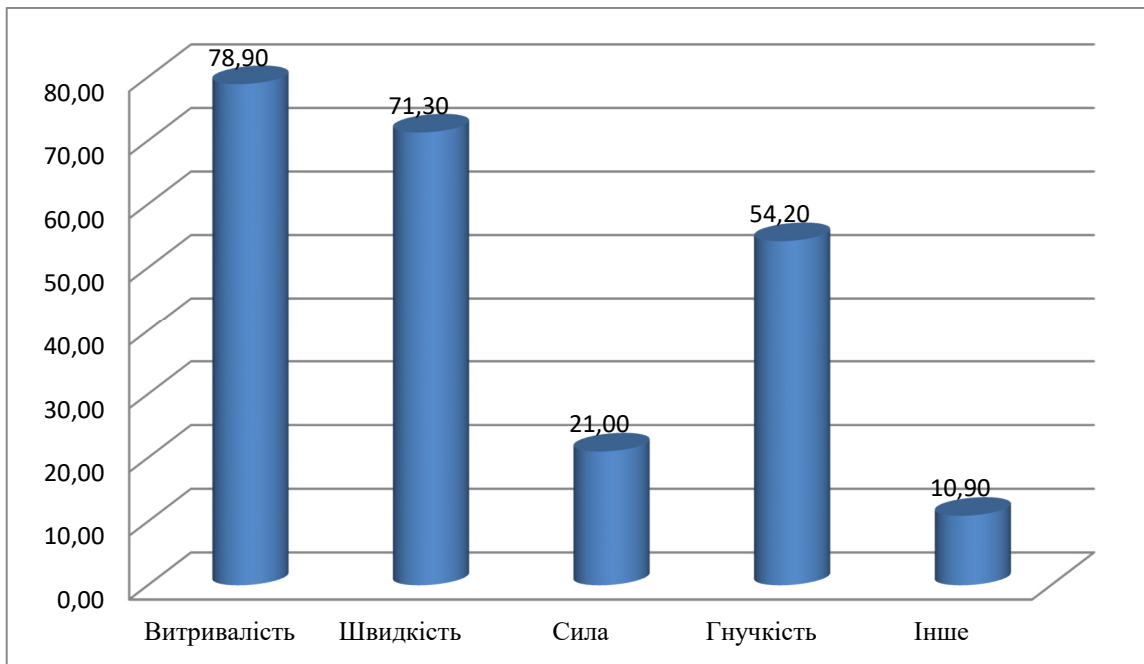


Рис. 2.6. Значення фізичних якостей для здоров'я, %

Пропускають заняття з фізичного виховання більше 40% старшокласників. Доволі велика частина опитаних намагаються не пропускати заняття (41% дівчат і 49% юнаків). Хлопці є більш дисциплінованими при відвідуванні занять з фізичної культури: 28% юнаків на противагу 11% дівчат ніколи не пропускають заняття з фізичної культури. Ми вважаємо, що це може свідчити про легковажне ставлення дівочого контингенту респондентів до систематичних занять фізичною культурою.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих цінностей, потреб та інтересів. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у фізичному та духовному вдосконаленні.

З однієї сторони, вільний час – фактор, який формує потреби особистості, з другої – потреби, які реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

На питання про проведення вільного часу старшокласники відповіли наступним чином (рис. 2.7).

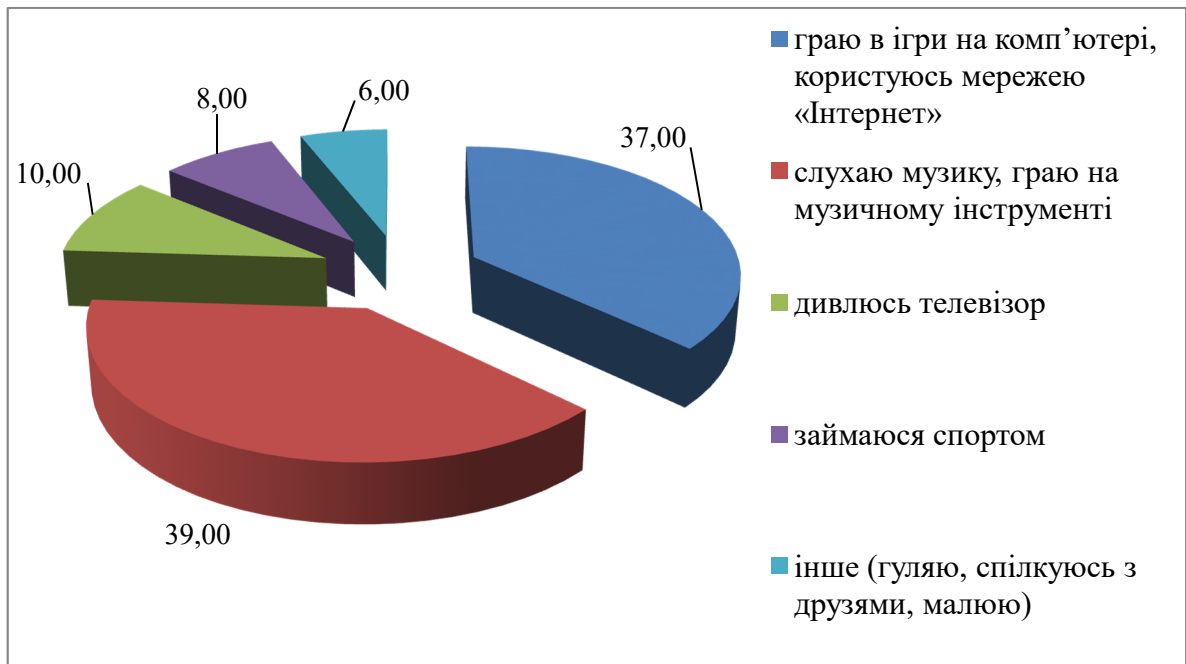


Рис. 2.7. Результати опитування про проведення вільного часу старшокласників, %

Як відомо, факторами, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою, стають спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить про те, що велика кількість старшокласників вільний час проводить граючи в ігри на комп'ютері (37 %) та слухаючи музику (39%), їх не турбує власна рухова активність.

Під час дослідження було виявлено, що самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами, лише 34% опитуваних старшокласників відповіли, що займаються фізичною культурою (виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для поліпшення стану здоров'я тощо), а 66% старшокласників самостійно не займаються.

Ті старшокласники, які самостійно не займаються, вказали такі причини, які їм заважають (рис. 2.8).

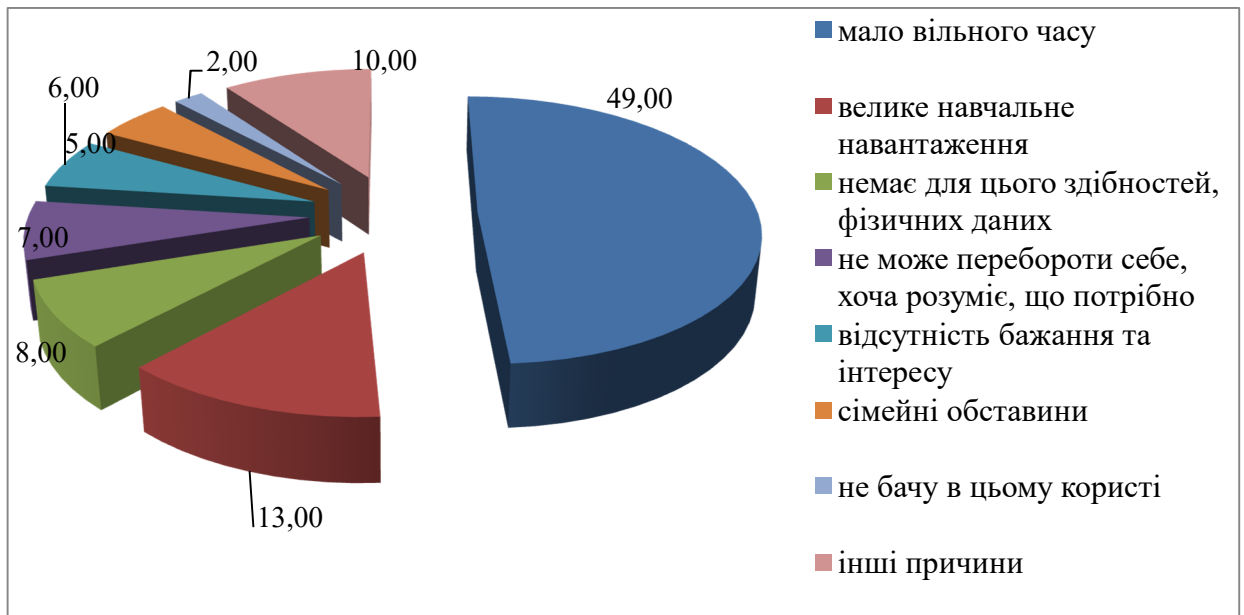


Рис. 2.8. Причини, які заважають старшокласникам займатися фізичною культурою, %

Відповіді на дане питання свідчать, що головною причиною того, що старшокласники мало займаються фізичною культурою, є відсутність вільного часу. Старшокласники не регулюють власний режим дня та не турбуються про свій фізичний стан.

Анкетування показало, що старшокласники намагаються дотримуватися здорового способу життя, що дає змогу виявити основні фактори щодо його забезпечення (рис. 2.9, 2.10).

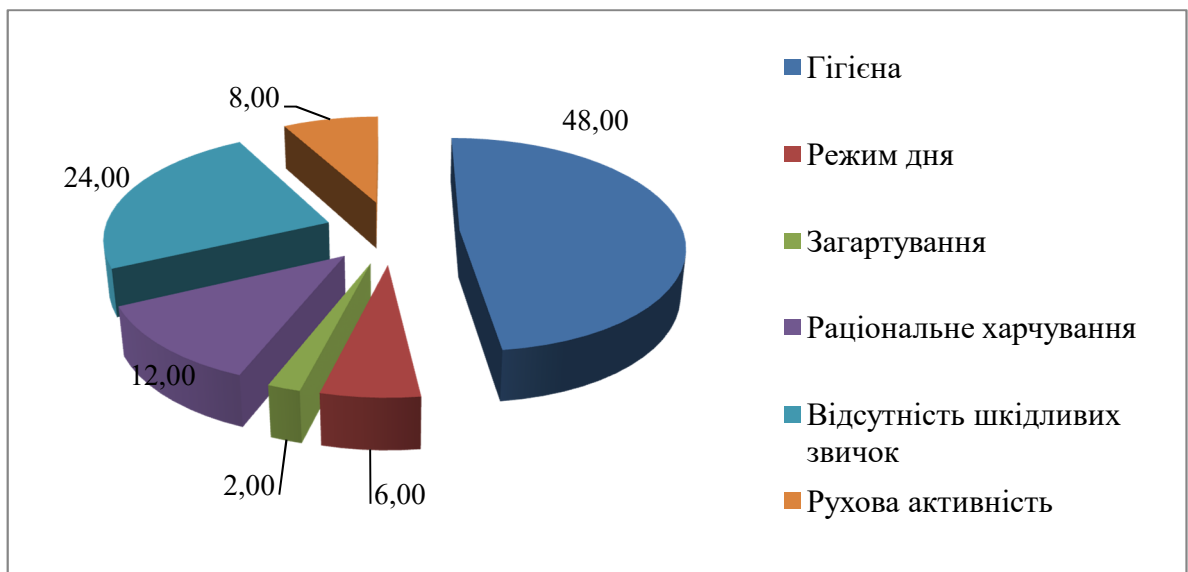


Рис. 2.9. Фактори здорового способу життя у дівчат, %

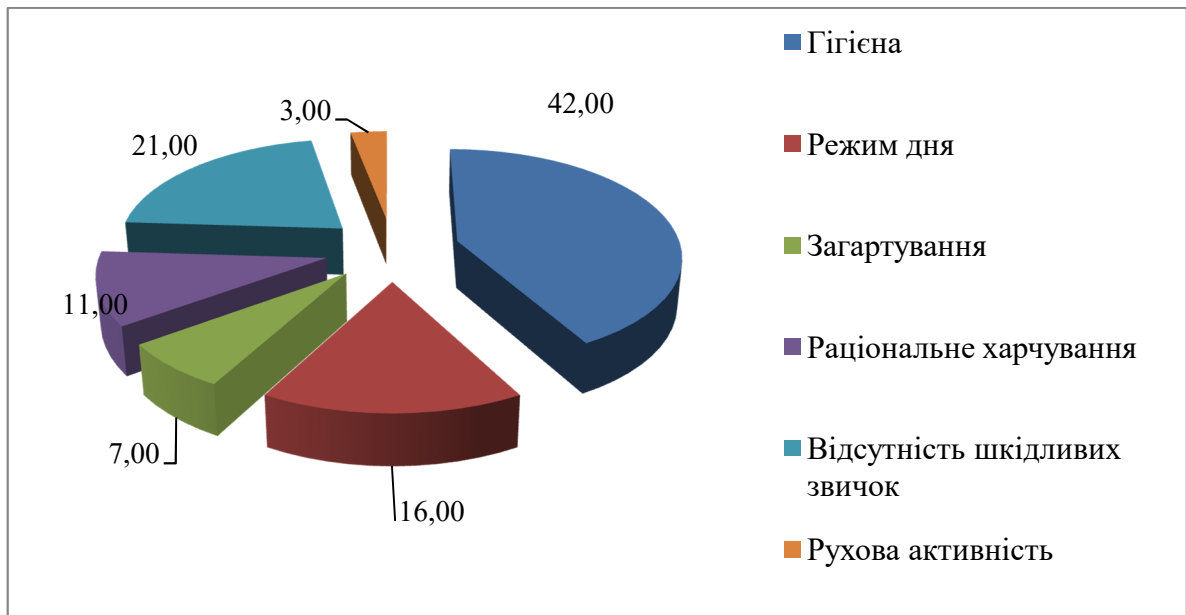


Рис. 2.10. Фактори здорового способу життя у хлопців, %

На першому місці у дівчат та хлопців виступає такий фактор як гігієна (48% та 42% відповідно). На друге місце і дівчата і хлопці поставили відсутність шкідливих звичок – 24 % та 21 % відповідно. На третьому місці у дівчат раціональне харчування (12 %), а у юнаків – режим дня (16%).

На питання «Що Вам не подобається у проведенні занять з фізичного виховання?» більшість дівчат відповіли, що необхідність приносити із собою та переодягатися у спортивну форму та необхідність виконувати те, що не хочеться (87,2%). Хлопці відповіли, що їм не подобається мале навантаження та застосування одноманітних вправ (64,9%).

Дослідження також дало зробити висновки, що важливою інстанцією соціалізації у фізичній культурі у шкільні роки залишається сім'я. У сім'ї отримуються й підтримуються манера поведінки, орієнтири мотиваційної поведінки, важливі установки тощо. В ній складається особлива система етичних стосунків, яка об'єднує соціальні потреби й цінності.

Отже, при аналізі отриманих даних, ми встановили, що у 57% випробовуваних був встановлений середній рівень оцінки здорового способу життя. Це вказує на те, що дана група школярів знайома з основами здорового способу життя, але не завжди їх дотримується у своїй

життєдіяльності (табл. 2.2, 2.3).

Таблиця 2.2

Середньостатистичні результати оцінки здорового способу життя
учнів контрольної групи, осіб

Рівні оцінки ЗСЖ		
Високий	Середній	Низький
7	34	19

Таблиця 2.3

Середньостатистичні результати оцінки здорового способу життя учнів
експериментальної групи, осіб

Рівні оцінки ЗСЖ		
Високий	Середній	Низький
8	35	17

Дані в обох групах майже не відрізняються. Низький рівень оцінки здорового способу життя спостерігався у 31,7% та 28,4% випробовуваних відповідно, і тільки в середньому 12% школярів дотримуються основ здорового способу життя в процесі свого розвитку (рис. 2.11).

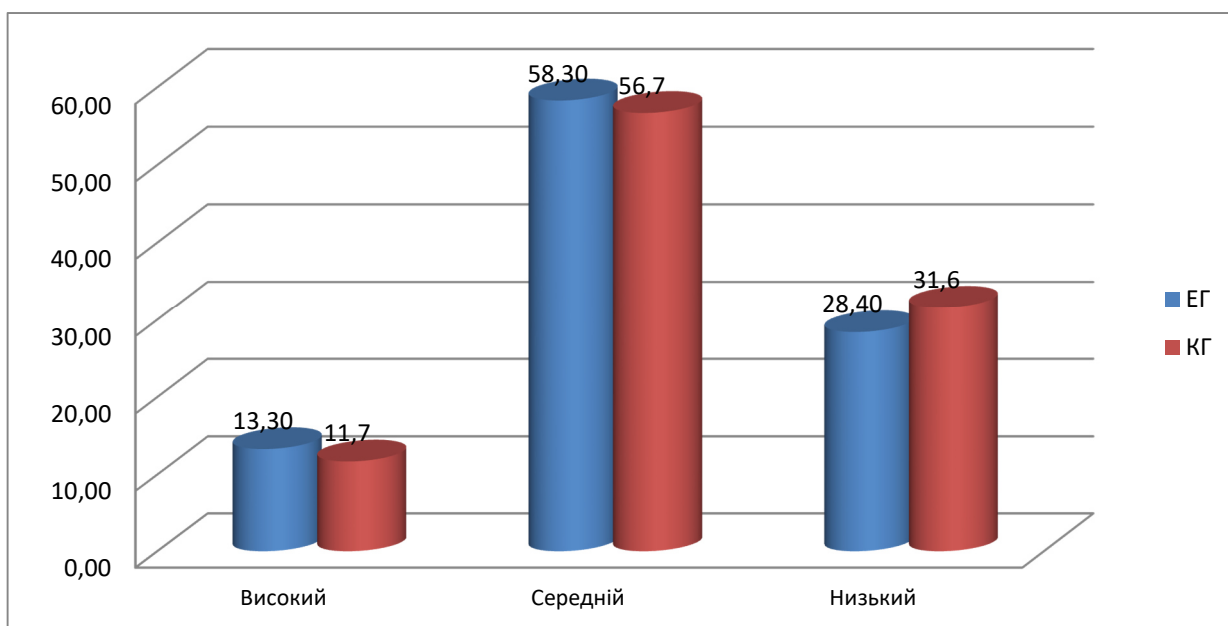


Рис. 2.11. Результати оцінки ЗСЖ учнів обох груп, %

Ця обставина, можливо, вказує на те, що у випробовуваних закладені стереотипи поведінки хворого способу життя і недостатньо серйозного ставлення до свого здоров'я, до його збереження та зміцнення. Тобто, ці дані свідчать про те, що серед учнів 9-11 класів є великий відсоток школярів, що ведуть нездоровий спосіб життя.

Таким чином, результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що в сучасному суспільстві спостерігається тенденція втрати здоров'я школярів. Навчально-виховний процес з великим об'ємом навантаження, особливо в області сенсорного і розумового розвитку, несприятливо позначається на стані здоров'я дітей. При цьому відзначається диспропорція між збільшенням розумового навантаження, яку підліток отримує в результаті великого потоку інформації, і недостатньою руховою активністю школярів. Тому першочергове завдання, що стоїть перед вчителями фізичної культури і педагогами, полягає в тому, щоб забезпечити якомога більшій кількості дітей можливості для зміцнення здоров'я засобами фізичної культури.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Розробка та впровадження програми формування здорового способу життя старшокласників

Розроблена методика формування ЗСЖ у старшокласників є підсумком емпіричних досліджень проблеми ЗСЖ старшокласників, здійснених на попередньому етапі розробки даної проблеми.

Педагогічна методика включає в себе два аспекти:

1 – програмний (або змістовний) – в нього входять основні положення (цілі, завдання, принципи, напрями, етапи, засоби здійснення методики);

2 – операційний (або технологічний) – включає в себе змістове наповнення основних напрямів і елементів методики.

Сутність педагогічної методики полягає у валеолого-педагогічному супроводі занять фізичною культурою.

Розглянемо два виділені аспекти докладніше.

I. Програмний аспект методики.

Основна мета методики полягає в удосконаленні різних параметрів ЗСЖ у старшокласників.

Ґрунтуючись на результатах дослідження проблеми ЗСЖ старшокласників, були виявлені основні проблеми в даній сфері, вирішення яких має виступити в якості основних завдань (пріоритетів) у процесі створення і впровадження в практику методики валеолого-педагогічного супроводу старшокласників на заняттях фізичною культурою.

До числа завдань валеолого-педагогічного супроводу занять фізичною культурою (ФК) старшокласників слід віднести:

1. Стимулювання розвитку у старшокласників компонентів ЗСЖ (особливо – когнітивного і мотиваційного, які є системоутворюючі).

2. Формування у старшокласників елементів ЗСЖ при здійсненні особливого акценту на фізичну активність, принципи забезпечення безпеки здоров'я і саморегуляції (у зв'язку з їх високим значенням у всіх компонентах ЗСЖ).

3. Сприяння зниженню ступеня неузгодженості між активністю старшокласників у сфері ЗСЖ та іншими його компонентами (інформованістю, ставленням, мотивацією, готовністю).

4. Стимулювання інформованості у сфері ЗСЖ і фізичної активності – як основних параметрів ЗСЖ, що мають високе соціальне значення для старшокласників.

Основними умовами ефективності педагогічної методики є:

1) Формування валеологічно-орієнтованого інформаційно-насиченого освітнього середовища, що передбачає інформування вчителем фізичного виховання старшокласників щодо різних аспектів ЗСЖ;

2) Високий рівень валеологічної компетентності у педагогів фізичного виховання.

II. Змістовний (технологічний) аспект методики.

У практичному відношенні методика включає в себе два модулі:

1) Загальновалеологічний, яких передбачає висвітлення загальних питань щодо різних аспектів ЗСЖ (наприклад, правильного харчування, методів саморегуляції та ін.);

2) Фізкультурно-валеологічний, завданням якого є підвищення валеологічної компетентності та активності старшокласників у сфері ФК і спорту.

Засоби і методи практичної реалізації зазначених модулів також підділяються на два напрямки.

Перший напрямок полягає в стимулюванні у старшокласників мотивації та активності у ставленні до занять фізичною культурою. Він включає в себе наступні засоби:

1. Створення сприятливих умов для занять старшокласників ФК у школі, до числа яких відносяться:

- варіативність форми занять (можливість її вибору):

А) на обов'язкових і додаткових заняттях старшокласник може вибирати заняття загальною фізичною підготовкою, у тренажерному залі, в басейні або секції єдиноборств (бокс, дзюдо тощо);

Б) різноманітність занять ФК (наприклад, заміна традиційних занять заняттями в басейні, зміна програми занять);

В) можливість зміни обраного виду фізичної активності.

2. Врахування інтересів і потреб старшокласників у сфері ФК і спорту (за допомогою анкетування, в якому уточнюються, які види ФК їм найбільш цікаві);

3. Ознайомлення (як інформаційне, так і практичне) старшокласників із сучасними видами ФК і фітнесу (наприклад, системою пілатес, йогою, єдиноборствами тощо).

Другий напрямок включає в себе власне валеолого-педагогічний супровід занять фізичною культурою, який включає в себе наступні аспекти:

1. Інформування старшокласників з різних питань ЗСЖ (інформаційна «валеологічна розминка» на початку кожного заняття);

2. Орієнтування старшокласників на інформаційні ресурси валеологічного профілю в Інтернеті (у зв'язку з низьким рівнем інтересу старшокласників до літератури відповідного профілю);

3. Консультування старшокласників – як очне (офлайн), так і заочне (онлайн – на сторінці вчителя в соціальній мережі) з питань ЗСЖ.

4. Демонстрація еталонів ЗСЖ в особі вчителів ФК (для реалізації даного аспекту необхідна хороша фізична форма у поєднанні з високою валеологічною інформованістю педагогічного складу).

5. Розробка індивідуальних програм самокорекції способу життя старшокласниками (за участю вчителя).

Методика валеолого-педагогічного супроводу занять ФК може бути представлена у вигляді ряду послідовних і взаємопов'язаних етапів (рис.3.1).



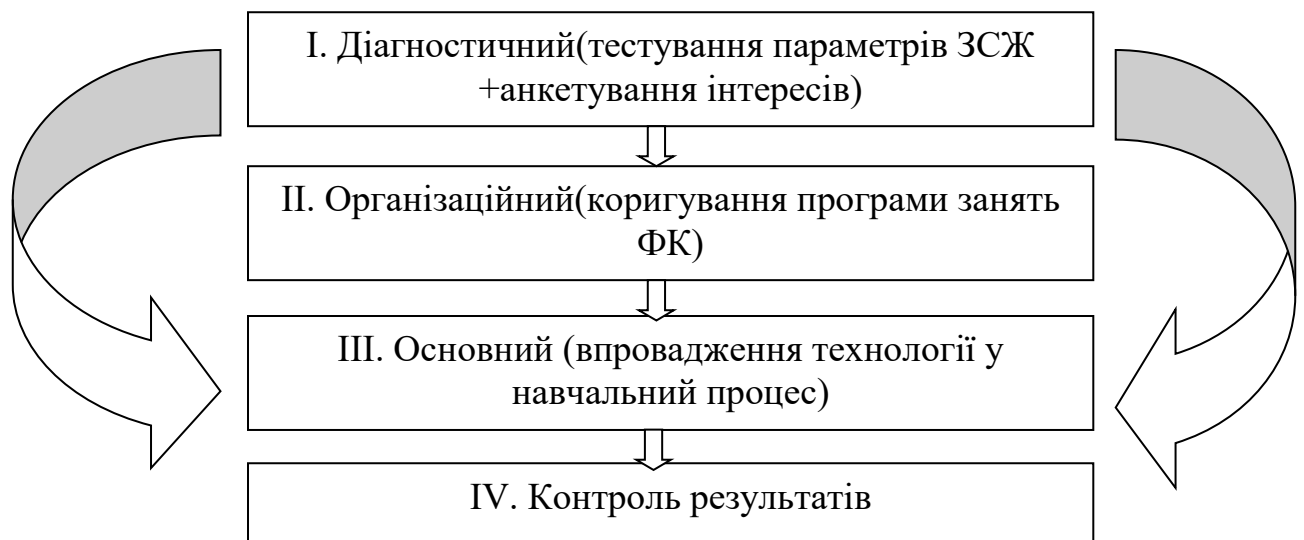


Рис. 3.1. Загальна схема педагогічної методики формування орієнтації старшокласників на ЗСЖ у процесі занять фізичною культурою

Отже, перший етап – діагностичний. В ході даного етапу здійснюється:

- 1) діагностика фізичної підготовленості старшокласників;
- 2) анкетування з метою визначення різних компонентів ЗСЖ старшокласників з метою визначення найбільш «проблемних» його областей;
- 3) анкетування старшокласників з метою виявлення їх інтересів і переваг у сфері ФК.

Другий етап – організаційний. Сутність даного етапу полягає в тому, що, з урахуванням отриманих даних, відбувається коригування як базової програми занять ФК (з урахуванням інтересів старшокласників у рамках існуючих можливостей), так і методики валеолого-педагогічного супроводу (з урахуванням виявлених «проблемних» зон у способі життя старшокласників).

Третій етап – основний (або «робочий»). Протягом даного етапу відбувається впровадження валеолого-педагогічного супроводу у навчальний процес на заняттях фізичною культурою.

Основними «робочими» прийомами є:

- інформування старшокласників з різних питань ЗСЖ – інформаційна «валеологічна розминка» на початку кожного заняття (15-20 хвилин) – тематичний план занять представлений в Додатку Б;

- орієнтування старшокласників на інформаційні ресурси валеологічного профілю в Інтернеті (здійснюється за допомогою підбору інформації про ЗСЖ на особистій сторінці викладача в соціальній мережі);

- валеологічне консультування старшокласників – як очне (офлайн), так і заочне (онлайн – на сторінці викладача в соціальній мережі) з питань ЗСЖ;

- демонстрація еталонів ЗСЖ в особі вчителів ФК і підбір фотографій на особистій сторінці в соціальній мережі, які демонструють різні моменти ЗСЖ вчителя;

- розробка індивідуального освітнього маршруту старшокласників;

- робота з індивідуальними програмами самокорекції способу життя – на основі результатів діагностики ЗСЖ старшокласниками розробляються індивідуальні програми вдосконалення свого способу життя, які проглядаються і, при необхідності, коригуються, вчителем ФК;

- варіативність і орієнтація на сучасні форми занять фізичною культурою.

Четвертий етап – етап контролю досягнутих результатів. Повинні використовуватися дві форми контролю – «проміжний» (в кінці семестру) і «завершальний» (наприкінці року).

В якості критеріїв оцінки ефективності методики було обрано такі показники:

- відвідуваність занять ФК;

- розвиток фізичної підготовленості старшокласників;

- динаміка рівня здоров'я старшокласників;

- поліпшення якості соціального розвитку;
- оцінка досягнутих результатів самими студентами.

В цілому, запропонована програма відповідає вимогам науковості (так як ґрунтується на даних емпіричних досліджень конкретного контингенту – старшокласників і може бути повторно відтворена в подібних умовах, має системний і комплексний характер).

3.2. Аналіз та перевірка ефективності технології фізичного виховання у формуванні здоров'я і здорового способу життя старшокласників

Після завершення експерименту було проведено повторне тестування параметрів ЗСЖ у випробовуваних як експериментальної, так і контрольної груп.

Отримані дані свідчать, що серед старшокласників фіксується досить високий рівень захворюваності, що, мабуть, пов'язано з високими вимогами до їх фізичних і психічних можливостей. До експерименту рівень здоров'я всіх груп практично не відрізняється і може бути оцінений як «нижче середнього». Після експерименту старшокласники експериментальної групи продемонстрували статистично значуще підвищення здоров'я, рівень якого відповідно до методики можна інтерпретувати як «середній». У старшокласників контрольної групи значення показників здоров'я дещо поліпшилося, але значущих зрушень не зафіксовано.

Таким чином, результати порівняльного дослідження свідчать, що для старшокласників, які взяли участь у педагогічному експерименті з апробації педагогічної методики формування ЗСЖ у процесі занять ФК підвищився рівень їх фізичного здоров'я.

В якості об'єктивних критеріїв оцінки ефективності методики формування орієнтації старшокласників на ЗСЖ у процесі занять ФК

розглядалися зміни у відвідуваності. Відвідуваність занять визначалася за журналом.

У старшокласників експериментальної групи відвідуваність зросла, тоді як у старшокласників контрольної групи вона знизилася (табл.3.1). Це означає, що участь старшокласників у педагогічній методиці стимулює їх відвідуваність, інтерес до занять фізичною культурою (рис. 3.2).

Таблиця 3.1

Динаміка відвідуваності занять ФК у старшокласників, осіб

Відвідуваність занять	До експерименту	Після експерименту
Хлопці ЕГ	44	53
Дівчата ЕГ	42	56
Хлопці КГ	44	39
Дівчата КГ	43	37

Також у старшокласників експериментальної групи зросли значення відвідуваності і додаткових занять фізичною культурою (табл.3.2).Тоді як у студентів контрольних груп обох статей відвідуваність додаткових занять до кінця навчального року істотно знизилася (рис. 3.3).

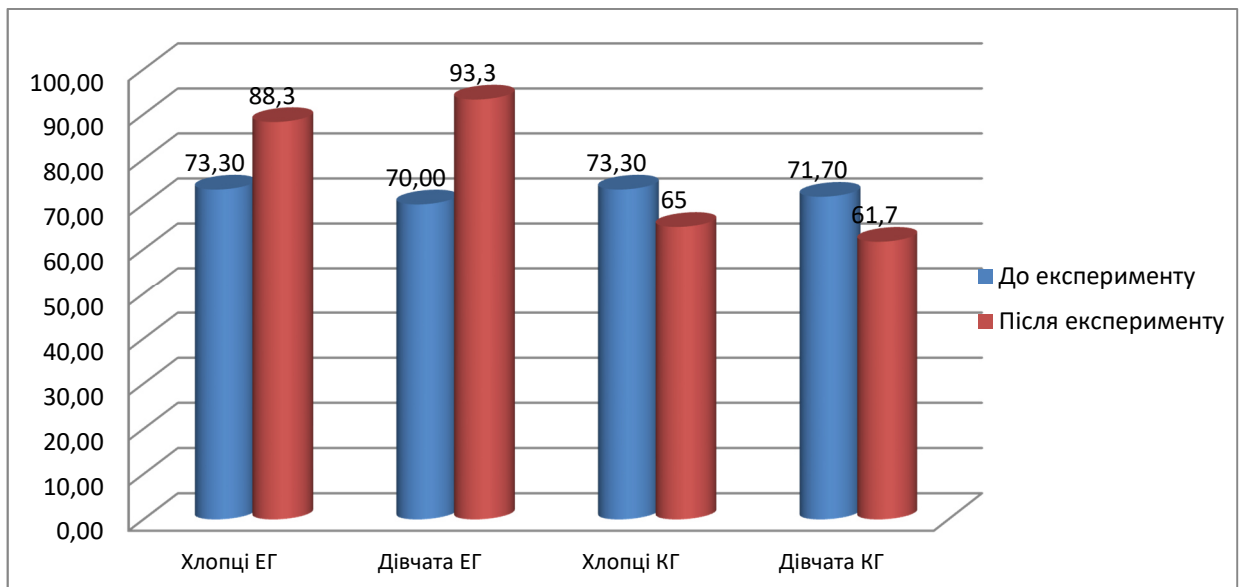


Рис. 3.2. Результати відвідуваності занять ФК у старшокласників, %

Таблиця 3.2

Відвідуваність додаткових занять ФК у старшокласників, осіб

Відвідуваність занять	До експерименту	Після експерименту
Хлопці ЕГ	20	24
Дівчата ЕГ	16	21
Хлопці КГ	20	14
Дівчата КГ	16	13

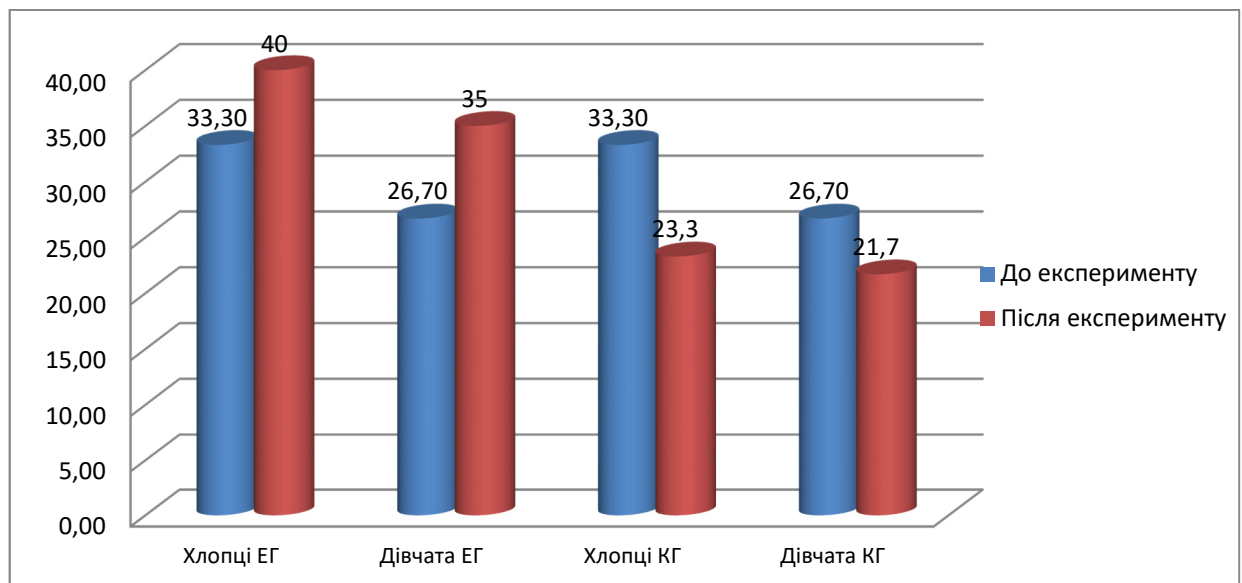


Рис. 3.3. Результати відвідуваності додаткових занять ФК, %

Таким чином, результати проведеного порівняльного дослідження свідчать, що для старшокласників, які взяли участь у педагогічному експерименті з апробації педагогічної методики формування ЗСЖ у процесі занять ФК, підвищилася відвідуваність основних і додаткових занять фізичної культури.

Результати зміни аспектів ЗСЖ у старшокласників, які настали в результаті реалізації апробування педагогічної методики, представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Значення інтегральних показників ЗСЖ у старшокласників експериментальної групи до і після експерименту, бали

Компоненти здорового способу життя	До експерименту	Після експерименту	Відмінності*	
			W	p
Когнітивний (інформованість)	6,71 ± 1,67	8,55 ± 1,03	508	≤0,01
Емоційний (відношення)	7,64 ± 1,26	8,62 ± 1,12	585	≤0,05
Мотиваційний (потреба)	8,29 ± 1,15	8,82 ± 1,0	683	-
Конативний (готовність)	7,32 ± 1,23	8,3 ± 0,99	570	≤0,05
Практичний (активність)	6,35 ± 1,15	7,45 ± 1,12	549	≤0,05
Інтегральний показник	7,41 ± 1,19	8,34 ± 1,06	584	≤0,05

*p – рівень достовірності;

W – критерій відмінностей за Вілкоксоном.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що більшість параметрів ЗСЖ змінилося в позитивний бік. Внаслідок проведених заходів більшість показників досягли високого рівня значень.

Слід також звернути увагу на те, що варіативність показників знизилася, отже, позитивні значення ЗСЖ відбулися у більшості старшокласників.

Виявлено достовірні відмінності вираженості показників у старшокласників експериментальної групи після їх участі в педагогічному експерименті.

Найбільш істотні зміни відбулися у когнітивній сфері, на 99% рівні достовірності старшокласники стали набагато більш поінформованими щодо різних аспектів ЗСЖ.

Також у старшокласників на 95% рівні достовірності:

- покращилося ставлення до ЗСЖ;
- підвищився рівень готовності до ЗСЖ.

I, найголовніше, у старшокласників підвищилася ступінь реальної активності щодо реалізації принципів ЗСЖ у повсякденному житті (рис. 3.4).

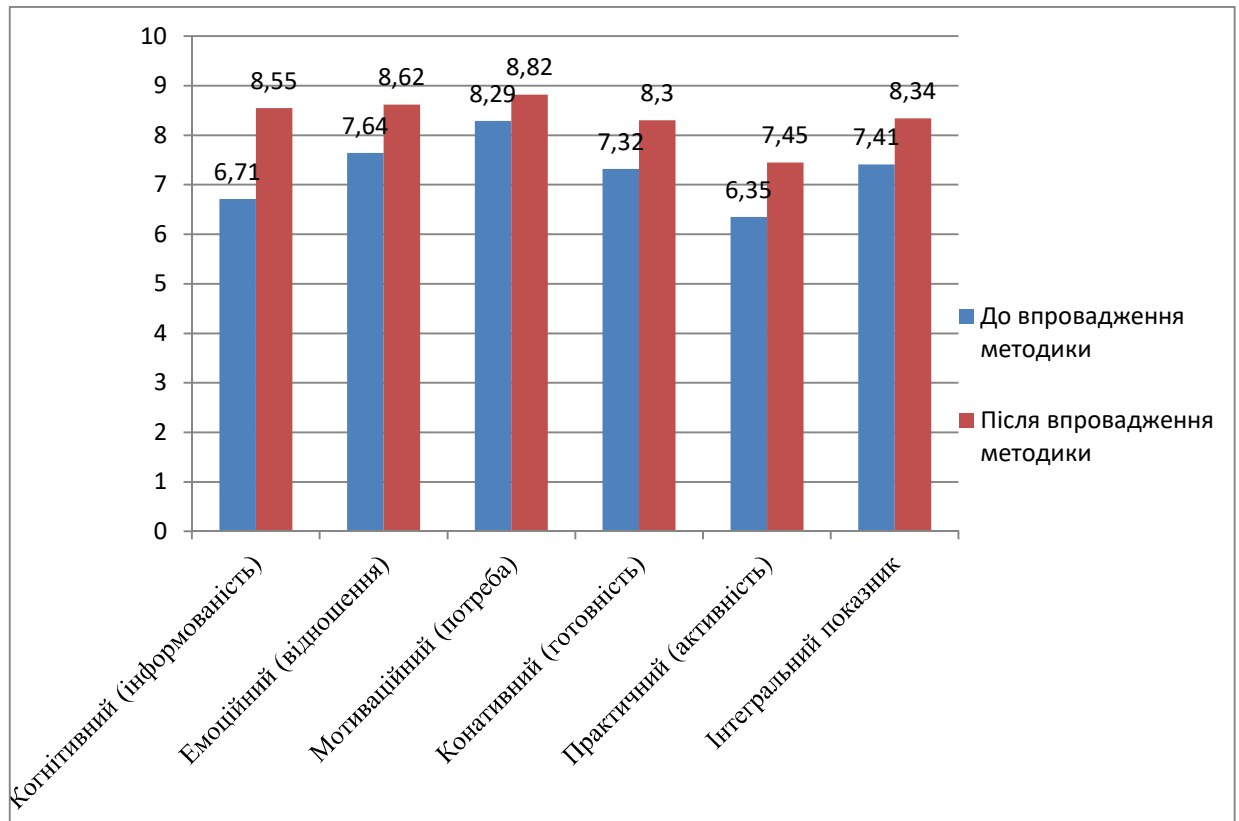


Рис. 3.4. Компоненти ЗСЖ у старшокласників експериментальної групи до і після експерименту

Значення інтегрального показника ЗСЖ у старшокласників, які пройшли експеримент, також підвищилися на достовірному рівні значущості.

Як свідчить рис. 3.5, у старшокласників контрольної групи за той же період часу істотних змін в орієнтації на ЗСЖ не відбулося.

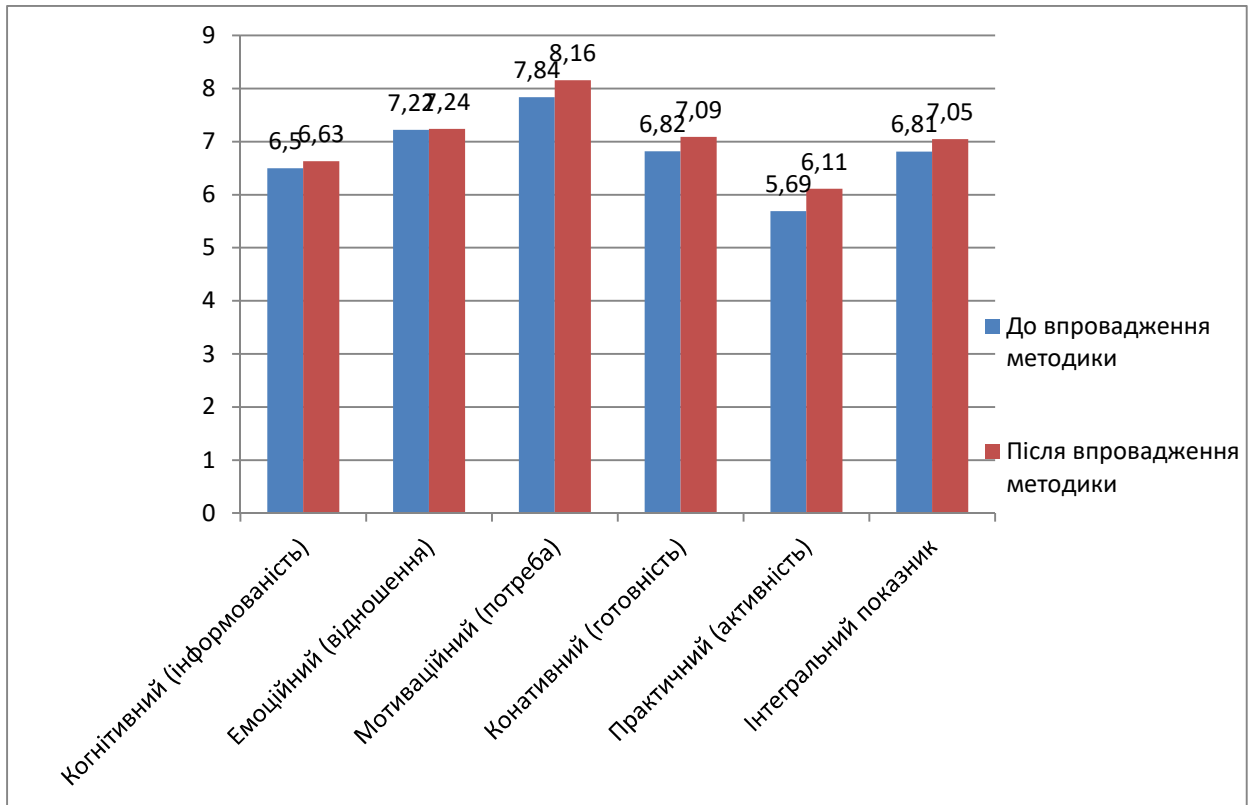


Рис. 3.5. Компоненти ЗСЖ у старшокласників контрольної групи до і після експерименту

Таким чином, той факт, що валеолого-педагогічний супровід занять ФК у старшокласників сприяє вдосконаленню різних компонентів ЗСЖ, можна вважати доведеним. До того ж, відбулося поліпшення тих компонентів ЗСЖ (когнітивного, практичного), які є значущими як з точки зору структури ЗСЖ, так і з точки зору соціалізації старшокласників.

Для того, щоб оцінити, за якими елементам відбулися найбільш істотні зміни, були визначені їх середні значення (як середнє арифметичне кожного елемента всіх 5-ти компонентів ЗСЖ).

Результати порівняльного аналізу вираженості інтегральних показників елементів ЗСЖ у старшокласників експериментальної групи представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Значення інтегральних показників елементів ЗСЖ у старшокласників експериментальної групи до і після експерименту, бали

Компоненти здорового способу життя	До експерименту	Після експерименту	Відмінності	
			W	p
Дотримання режиму	7,1 ± 1,18	7,25 ± 0,97	775	-
Повноцінний відпочинок	7,27 ± 1,28	7,3 ± 1,18	1217	-
Правильне харчування	7,41 ± 1,64	8,47 ± 1,42	629	≤0,05
Рухова активність	6,44 ± 1,77	7,55 ± 1,61	481	≤0,01
Дотримання гігієни	8,81 ± 0,88	9,24 ± 0,87	784	-
Забезпечення безпеки здоров'я	6,9 ± 1,32	8,17 ± 1,25	435	≤0,01
Саморегуляція	7,08 ± 1,32	8,34 ± 1,16	509	≤0,01
Інтегральний показник	7,41 ± 1,19	8,34 ± 1,06	578	≤0,05

В цілому, у старшокласників експериментальної групи після участі в експерименті істотно підвищилися значення різних елементів ЗСЖ. Шість показників змінилися на достовірному рівні значущості.

Так, у старшокласників, які пройшли методику валеолого-педагогічного супроводу занять фізичною культурою, на 99% рівні достовірності підвищилися значення показників:

- фізичної активності;
- забезпечення безпеки здоров'я;
- правильного харчування;
- застосування саморегуляції.

На 95% рівні достовірності у старшокласників даної групи зросло значення показника слідування принципам правильного харчування.

Незважаючи на зусилля, не вдалося нормалізувати такі параметри, як: дотримання режиму; отримання повноцінного відпочинку (мабуть, в силу високих «енергетичних запасів» молодого організму і високої завантаженості сучасних старшокласників).

Таким чином, доведено, що впровадження методики валеолого-педагогічного супроводу занять ФК у старшокласниківсприяє підвищенню значень, які свідчать про поліпшення цілого ряду елементів ЗСЖ. Крім того, вдосконалення елементів (рухова активність, забезпечення безпеки здоров'я, саморегуляція)було одним із завдань валеолого-педагогічного супроводу (що свідчить про те, що воно виконано).

Результати оцінки ЗСЖ учнів обох группісля експерименту показали, що показники у школярів експериментальної групи значно покращилися, а у старшокласників контрольної групи ніяких значних змін не відбулося (рис. 3.6).

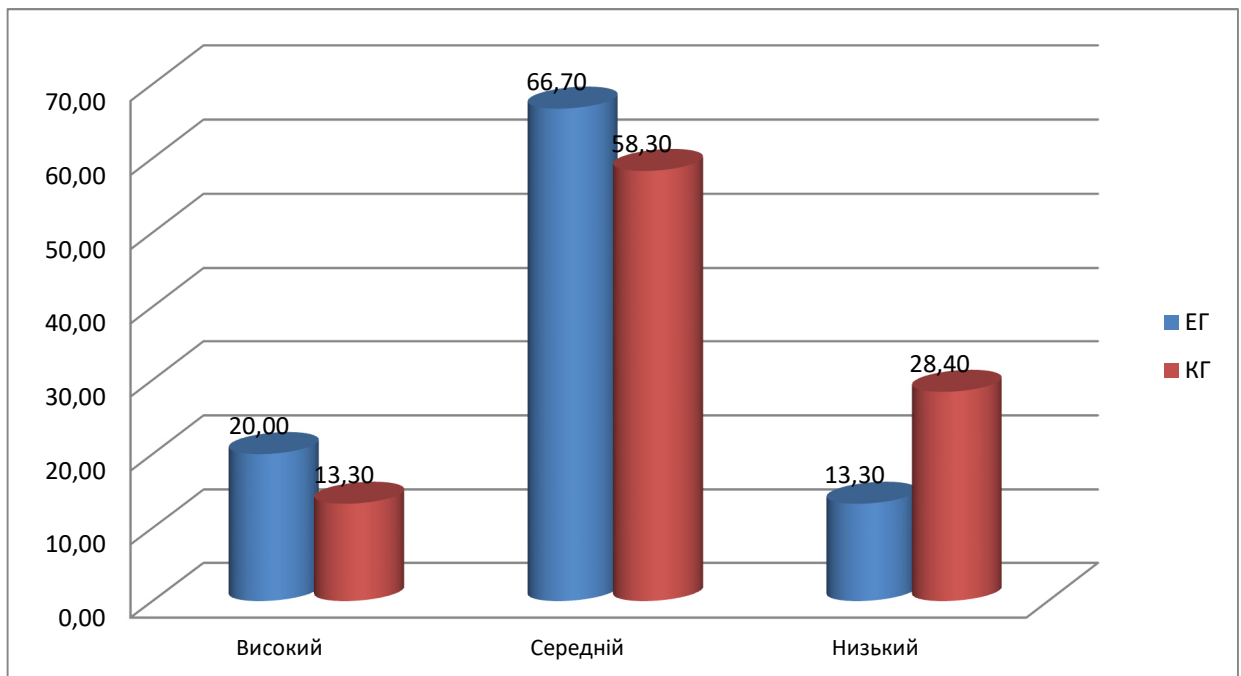


Рис. 3.6. Результати оцінки ЗСЖ учнів обох груп після експерименту, %

Отже, в результаті проведення педагогічного експерименту щодо впровадження педагогічної методики формування орієнтації старшокласниківна ЗСЖ у процесі занять ФК відбулися позитивні зміни як з боку компонентів, так і з боку елементів ЗСЖ, що свідчить про реалізацію поставлених практичних завдань апробації педагогічної методики.

Як додатковий засіб оцінки ефективності методикиформування ЗСЖ у процесі занять ФК використовувався метод вільного анкетування

старшокласників, які взяли участь у педагогічному експерименті. Їм було поставлено питання: «Як ви вважаєте, які наслідки вашої участі в експериментальній методиці?». Відповіді старшокласників аналізувалися за допомогою контент-аналізу з визначенням частоти відповідей (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Оцінка старшокласниками наслідків участі в експериментальній програмі

Варіанти відповідей	%
Дізнався більше про ЗСЖ	94,2
Став більше стежити за здоров'ям	85,7
Став частіше займатися фізичною культурою	73,1
Підвищилася рухова активність	65,8
Став більше стежити за гігієною	58,0
Став більш правильно харчуватися	50,4
Частіше звертаюся за кваліфікованою медичною допомогою у випадку необхідності	27,4
Став частіше використовувати методи регуляції свого стану	26,1
Прагну до дотримання режиму	25,6

За допомогою експериментальної методики вдалося підвищити ступінь поінформованості старшокласників у сфері ЗСЖ, а також реалізацію його принципів на практиці. Позитивні зміни торкнулися практично всіх елементів ЗСЖ: дотримання режиму, правильне харчування, рухова активність, дотримання гігієни, забезпечення безпеки здоров'я, застосування саморегуляції (за винятком забезпечення повноцінного відпочинку).

Таким чином, отримані дані свідчать, що старшокласники високооцінюють ефективність методики формування ЗСЖ у процесі занять фізичною культурою.

Висновки до третього розділу

Педагогічна методика формування ЗСЖ у процесі занять ФК устаршокласників включає в себе комплекс педагогічних принципів і прийомів, спрямованих на підвищення загальновалеологічної і фізкультурно-валеологічної компетентності. Основними умовами ефективності педагогічної методики є: формування валеологічно-орієнтованого інформаційно-насиченого освітнього середовища і високий рівень валеологічної компетентності вчителів фізичного виховання.

В якості критеріїв ефективності методики формування ЗСЖ можуть розглядатися: позитивна динаміка здоров'я, відвідуваність занять ФК, рівень розвитку фізичної підготовленості старшокласників відповідно до вікових нормативів, компоненти ЗСЖ, а також суб'єктивна оцінка результатів самими старшокласниками.

Рівень здоров'я старшокласників на початок експерименту був середнім. Старшокласники, які взяли участь у педагогічному експерименті запробації педагогічної методики формування ЗСЖ у процесі занять фізичною культурою, підвищили рівень фізичного здоров'я ($p \leq 0,01$), досягнувши високого рівня. Серед старшокласників фіксується досить високий рівень захворюваності. Проте у старшокласників експериментальної групи відзначається більш низька захворюваність, ніж у старшокласників контрольної групи, хоча початкової різниці в рівні здоров'я між ними не виявлено.

Відвідуваність занять ФК є надійним критерієм ставлення старшокласників до їх організації. У старшокласників експериментальної групи зросли значення відвідуваності основних (з 73,3% до 93,3%) і додаткових (з 26,7% до 40%) занять фізичною культурою. Тоді як у старшокласників контрольної групи обох статей відвідуваність знизилася.

Введення в освітній процес методики формування ЗСЖ у процесі занять ФК сприяє корекції ЗСЖ старшокласників. Відносно компонентів ЗСЖ у старшокласників істотно зросла інформованість щодо різних його

аспектів ($p \leq 0,01$), покращилося ставлення до ЗСЖ, підвищився ступінь готовності до її відання і рівень реальної активності в реалізації принципів ЗСЖ у повсякденному житті ($p \leq 0,05$). Найбільшою мірою позитивні зміни торкнулися таких елементів ЗСЖ, як рухова активність, забезпечення безпеки здоров'я, дотримання правильного харчування і застосування технік саморегуляції ($p \leq 0,01$).

Старшокласники позитивно реагують на введення інновацій у процес викладання ФК. За допомогою методики формування ЗСЖ у процесі занять ФК вдалося підвищити ступінь поінформованості старшокласників у сфері ЗСЖ. За результатами опитування старшокласників, вони дізналися більше про ЗСЖ (94,2%), стали краще стежити за своїм здоров'ям (85,7%), частіше займатися ФК (73,1%), у них підвищилася рухова активність (65,8%), вони стали більше стежити за гігієною (58,0%), більш правильно харчуватися (50,4%), частіше звертатися за кваліфікованою медичною допомогою в разі необхідності (27,4%), використовувати методи регуляції свого стану (26,1%) та прагнути до дотримання режиму (25,6%).

РОЗДІЛ IV

ОХОРОНА ПРАЦІ

Система управління охороною праці і забезпеченням безпеки освітнього процесу (СУОП) в освітніх організаціях – це частина загальної системи управління (менеджменту) організації, що забезпечує управління ризиками в області охорони здоров'я та безпеки праці, пов'язаними з діяльністю організації. Схематично СУОП можна представити таким чином (рис. 4.1):

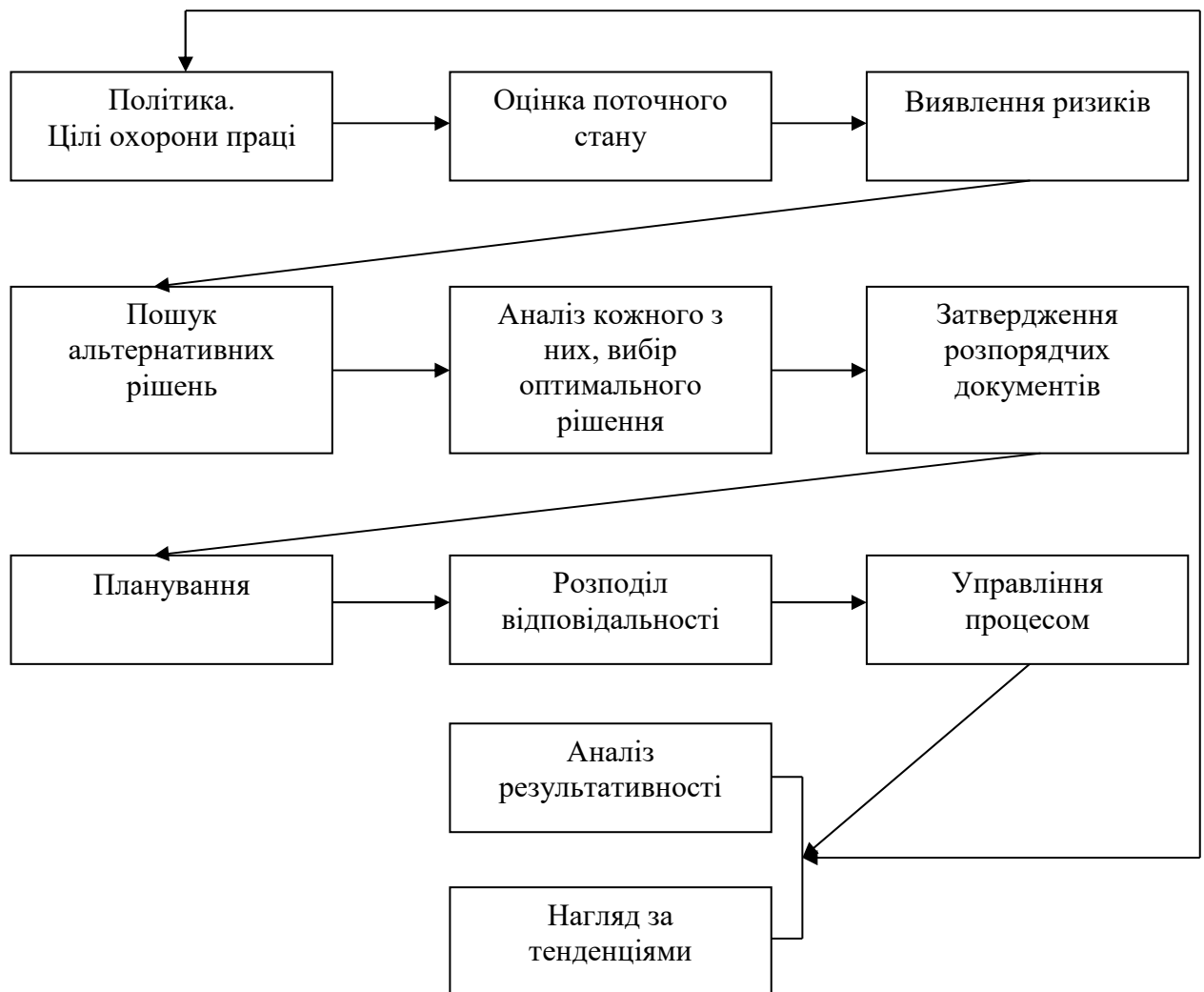


Рис. 4.1. Система управління охороною праці організації

Керівництво організації повинне забезпечити встановлення, впровадження та функціонування СУОП відповідно до встановлених вимог, оскільки заняття фізичною культурою і спортом нерозривно пов'язані з

охороною здоров'я людини. Фізичні вправи, незалежно від їх форми і змісту, обов'язково повинні сприяти зміцненню здоров'я людей, що повністю відповідає оздоровчій спрямованості всієї системи фізичного виховання в освітніх закладах.

Порушення правил техніки безпеки в процесі занять фізичною культурою і спортом можуть призвести до травм, пов'язаних з тимчасовою непрацездатністю людини. За характером пошкоджень найбільш часто спостерігаються удари і розтягнення зв'язок, садна і потертості. Рідше виникають рани, переломи і вивихи. Типовими травмами у спорті є також надриви м'язів, пошкодження зв'язкового апарату нижніх і верхніх кінцівок.

Освітня установа несе відповідальність за життя і здоров'я учнів у процесі навчання. Тому з усією визначеністю стоїть питання про безпеку в самих різних її проявах.

Причини виникнення травм дужерізноманітні, їх підрозділяють на 5 основних груп:

- неправильна організація навчальних занять і змагань, а так само недоліки методик їх проведення;
- незадовільний стан місць занять і несприятливі умови проведення занять;
- незадовільний стан обладнання, спортивного інвентарю; невідповідність одягу і взуття школярів;
- порушення правил лікарського контролю;
- порушення школярами дисципліни під час навчальних занять.

У ряді випадків травми виникають через відсутність розминки на початку заняття або вона була проведена методично неправильно. Дійсно, якщо людина не зробить розминку, то різке напруження м'язів під час виконання фізичних вправ, особливо, на змаганнях може викликати м'язові ушкодження (надриви або розриви окремих м'язових волокон) або привести до розтягування зв'язкового апарату суглобів. У процесі розминки поступово збільшується і поліпшується кровопостачання м'язів, підвищується

їх працездатність, збільшується обсяг рухів у суглобах, організм готується до виконання складних завдань і великих навантажень [5].

Розминка в кожному виді спорту повинна відповідати характеру тих вправ, які школяру належить виконувати, і тому навантаженню, яке він буде відчувати.

Травма може бути отримана, якщо немає страховки або учень не виконує правил самострахування. Не відпрацьована чіткість рухів та їх координація, недостатньо підготовлений спортсмен до виконання складних технічних вправ або високого фізичного навантаження.

Під час тренувань найбільш складні вправи необхідно проводити в основній частині заняття, коли не виникла стадія стомлення.

Травмонебезпечні моменти можуть виникнути при великій кількості учнів, які займаються у одного викладача або тренера. У групі має бути не більше 15-20 людей, тільки в цих випадках можна приділити кожному учню достатньо уваги. Інакше можна отримати травму: м'ячем, ракеткою, гімнастичною палицею, скакалкою або іншим предметом.

Існують певні норми площі на одного школяра. В гімнастичних залах має припадати не менше 4 м², на літніх спортивних майданчиках – 12 м², на ковзанках і у відкритих водоймах – 8 м², в басейнах – 5 м².

Велике значення має стан спортивного залу, футбольного поля, бігової доріжки, лижні та інших місць занять або змагань. Незадовільний їх стан (ями, вибоїни, калюжі, камені) може привести до травми.

Місця занять повинні відповідати встановленим санітарно-гігієнічним вимогам.

У залах, де проводяться навчальні заняття, потрібно налагодити хорошу вентиляцію. Необхідно провітрювати приміщення до і після занять. Температура повітря в залі підтримується в межах не нижче 13-15°C і не вище 26°C. Важливе значення має і відносна вологість повітря (приблизно 60%). Місця навчальних занять і змагань повинні бути добре освітлені.

Існують також певні правила проведення занять на відкритому повітрі в залежності від погоди. Занадто висока (вище 30-35°C) або низька (нижче мінус 25°C) температура повітря, сильний вітер (вище 8 балів), надмірна вологість повітря (80-90%) є перешкодою для проведення змагань і навчальних занять.

До травми може призвести і невідповідність спортивного інвентарю встановленим стандартам або його несправність, а також неправильна його установка і розташування в залі.

Велике значення мають одяг та взуття учнів, які повинні відповідати виду спортивної діяльності і умовам зовнішнього середовища. Наприклад, відсутність шипів на легкоатлетичних кросівках може привести до падіння під час бігу на короткі дистанції. Занадто легкий в сильний мороз або, навпаки, занадто теплий в жарку пору року одяг може викликати раптове захворювання.

Причиною травм може бути некоректна, самовільна поведінка учнів на заняттях, застосування грубих і заборонених прийомів, надмірна азартність, поспішність у виконанні вправ, неуважність під час пояснення завдань або особливих вказівок викладача.

Не можна починати навчальні заняття, не пройшовши попереднього медичного огляду і не отримавши від лікаря рекомендації щодо того, до якої групи здоров'я відноситься учень і яким саме видом фізкультурно-спортивної діяльності йому краще займатися. Групи учнів повинні комплектуватися з урахуванням стану здоров'я, статі, віку і ступеня їх підготовленості.

В результаті медичного огляду учні діляться на:

- основну групу (без відхилень у стані здоров'я);
- підготовчу групу (без відхилень, але з недостатнім фізичним розвитком і підготовленістю);
- спеціальну групу (мають відхилення в стані здоров'я і вимагають обмеження фізичних навантажень).

Це дозволяє правильно дозувати фізичне навантаження в процесі занять фізичною культурою. Тим самим, до занять з фізичного виховання допускаються тільки ті учні, які пройшли медичний огляд.

Щоб фізичні навантаження не чинили негативний вплив на здоров'я людини, необхідно проводити медичне обстеження перед початком навчального року. Для осіб, що мають відхилення у здоров'ї – 2 рази на рік, а для осіб, що активно займаються спортом – 3-4 рази на рік [9].

Моніторинг медичного огляду учнів дозволяє вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості найважливіших систем організму.

У процесі занять необхідно проводити самостереження за станом організму. Самоконтроль складається з обліку суб'єктивних показників (самопочуття, апетиту, настрою, сну та ін.) і об'єктивних (артеріального тиску, частоти дихання, частоти серцевих скорочень (ЧСС), спірометрії, ваги). ЧСС розглядається як один з найдоступніших показників, що характеризує стан серцево-судинної системи та її реакції на фізичне навантаження.

Для збереження здоров'я, а іноді і життя людини, швидкого відновлення її здоров'я після травм і пошкоджень великого значення має своєчасна і правильно надана перша (долікарська) допомога потерпілому.

Перша допомога – найпростіші, термінові і доцільні заходи для порятунку життя людини і для попередження ускладнень при нещасному випадку, пошкодженні або раптовому захворюванні, що проводяться до прибуття медпрацівника або доставки в лікувальний заклад.

Негайне надання першої допомоги особливо необхідно при гостро виниклих, загрожуючих життю станах, таких як кома, кровотеча, отруєння, утоплення, шок та ін.

Правила надання першої допомоги необхідно знати всім викладачам і учням. Неправильне або невміле надання першої медичної допомоги може з'явитися причиною ускладнень, що затягують одужання потерпілого або навіть ведуть до інвалідності, а в деяких випадках (поранення з великою

крововтратою, ураження електричним струмом, опіки) може привести до смерті потерпілого.

При нещасному випадку необхідно негайно повідомити про те, що трапилось, лікаря, викликати швидку медичну допомогу і повідомити керівництво.

Для надання своєчасної та ефективної долікарської допомоги комплектуються медичні аптечки з наступним змістом: вата, настоянка йоду або 2% розчин зеленки, нашатирний спирт, вазелін, ампули з хлоретілом, індивідуальні перев'язувальні пакети, бинти, шини, косинки, еластичний бинт і гумовий кровоспинний джгут.

До безпечних методів роботи також відноситься дотримання гігієнічних норм на місцях занять фізичною культурою і спортом:

- гігієнічні вимоги до спортивних споруд;
- гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю загального користування,
- гігієнічні вимоги до одягу і взуття для занять різними видами спорту.

Гігієнічна оцінка місць занять включає в себе характеристику повітряного середовища: температури повітря, вологості, хімічного складу, кількості пилу і мікроорганізмів в ньому. Контролюється освітлення місць занять, вентиляція, опалення, а в плавальних басейнах, крім того, якість води.

Таким чином, дотримання всіх цих вимог попереджає виникнення негативних явищ на заняттях фізичною культурою і спортом, які можуть привести до травм.

Висновки до четвертого розділу

Отже, організація заходів з охорони праці та техніки безпеки являє собою системи збереження життя і здоров'я людей у різних сферах їх діяльності, що включають у себе правові, соціально-економічні, санітарно-гігієнічні, організаційно-технічні, а також лікувально-профілактичні та інші норми.

Методика організації заходів з охорони праці та техніки безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом повинна включати в себе такі вимоги як:

- проходження учнями медичного обстеження за графіком відповідно до груп здоров'я;
- формування груп за віком, статтю і медичними показаннями;
- проведення інструктажу з техніки безпеки;
- підготовку місця занять (санітарно-гігієнічні вимоги);
- підготовку спортивного інвентарю;
- перевірку спортивного одягу і взуття учнів;
- вимір ЧСС (частоти серцевих скорочень) перед початком кожного заняття як основного показника працездатності;
- перевірку відвідуваності учнями занять;
- дотримання методики проведення заняття;
- підтримання дисципліни учнів;
- чітке виконання вказівок викладача.

Дотримання всіх цих вимог попереджає виникнення негативних явищ на заняттях фізичною культурою і спортом, які можуть привести до травм учнів і негативних наслідків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дає змогу зробити наступні висновки.

1. Розглянуті теоретичні підходи до вивчення основ формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання показали, що фізична культура старшокласників являє собою невід'ємну складову частину освіти. Вона є якісною мірою, яка узагальнює комплексний вплив різноманітних форм, засобів та методів на особистість старшокласника в процесі його формування. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це дуже складний стан особистості, який спрямовує і визначає її дії в кожен момент часу. Процес, який починається від перших найпростіших гігієнічних знань і навичок, та закінчується глибоким психофізіологічним знанням теорії та методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом. На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості нашої молоді та співгромадян, необхідної для успішної їх трудовій діяльності. Перебудова освіти в Україні поставила перед школою завдання докорінного й усебічного поліпшення підготовки і фізичного виховання випускників. Для успішного здійснення процесів модернізації сфери фізичного виховання та спорту різних груп населення важливого значення набуває ефективне законодавче забезпечення цієї сфери в контексті євроінтеграційних процесів.

2. Аналізуючи чинники формування особистості, можна сказати, що спорт виступає як середовище фізичної активності та специфічний виховний фактор, оскільки він є соціальною технологією з чітко організованою системою заздалегідь відомих правил і моделей поведінки. А як соціальний інститут він формує певні «професійні статуси», в яких кожна особистість, займаючись спортивною діяльністю, отримує своє місце з високим ступенем визначеності. Отже, спорт – це значне соціальне явище, як діяльність, що відтворює певні базові механізми формування особистості, він включає

індивідів до соціальних спільностей і громадських організацій як повноправного члена суспільства і формує певні соціальні відносини.

3. Для вирішення завдань формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та потреби у систематичній руховій активності, яку старшокласники реалізовуватимуть в умовах навчальної та позанавчальної діяльності, було проведено дослідження ефективності технології фізичного виховання у формуванні здоров'я і здорового способу життя старшокласників. Одними з найбільш дієвих емпіричних методів дослідження виявилися: моніторинг залучення старшокласників до заняття фізичною культурою, педагогічне спостереження, тестування і констатуючий експеримент. Тестування полягало у вимірі оцінки рівня здоров'я за Є.Н.Вайнером, а також за допомогою обладнання, де вимірювали власні функціональні і фізичні показники, які безпосередньо пов'язані з рівнем здоров'я старшокласників. Весь експериментальний матеріал було отримано на базі навчального закладу ОШ №62 м. Маріуполь в період проходження педагогічної практики з 16.03.2020 р. до 24.04.2020 р. У дослідженні взяли участь учні 9 - 11 класів у кількості 60 практично здорових випробовуваних (35 хлопчик і 25 дівчаток). Всі випробовувані належать до вікового періоду 14 - 16 років, що відповідає підлітковому віку вікової періодизації Л.С. Виготського. Робота проводилася в кілька етапів. Результати проведеного моніторингу залучення старшокласників до заняття фізичною культурою засвідчують, що протягом минулого року більшість старшокласників (53%) жодного разу не використовували свій вільний час для занять спортом. У той же час, приблизно 44% старшокласників хоча б один раз займалися фізичною культурою. У процесі моніторингу було виявлено, що частота згадок про заняття спортом у вільний час певною мірою залежить від таких характеристик, як вік, місце проживання і рід діяльності. В ході проведеного тестування були виявлені наступні факти: фізіологічні показники старшокласників (94,3%) знаходяться у нормальному стані, тобто фізіологічні процеси (ЧСС) протікають без відхилень. Лише 5,7% від 100%

випробовуваних за медичними показаннями (хронічні захворювання) мають обмеження в заняттях фізкультурою. Рухові якості (87,6%) знаходяться на належному рівні. Особливе значення потрібно приділити способу життя старшокласників (73,3%). Отже, при аналізі отриманих даних, ми встановили, що у 57% випробовуваних був встановлений середній рівень оцінки здорового способу життя. Це вказує на те, що дана група школярів знайома з основами здорового способу життя, але не завжди їх дотримується у своїй життєдіяльності.

4. У роботі було розроблено та впроваджено програму формування здорового способу життя старшокласників. Педагогічна методика формування ЗСЖ у процесі занять ФК устаршокласників включає в себе комплекс педагогічних принципів і прийомів, спрямованих на підвищення загальновалеологічної і фізкультурно-валеологічної компетентності. Основними умовами ефективності педагогічної методики є: формування валеологічно-орієнтованого інформаційно-насиченого освітнього середовища і високий рівень валеологічної компетентності вчителів фізичного виховання. В якості критеріїв ефективності методики формування ЗСЖ можуть розглядатися: позитивна динаміка здоров'я, відвідуваність занять ФК, рівень розвитку фізичної підготовленості старшокласників відповідно до вікових нормативів, компоненти ЗСЖ, а також суб'єктивна оцінка результатів самими старшокласниками. Рівень здоров'я старшокласників на початок експерименту був середнім. Старшокласники, які взяли участь у педагогічному експерименті з апробації педагогічної методики формування ЗСЖ у процесі занять фізичною культурою, підвищили рівень фізичного здоров'я ($p \leq 0,01$), досягнувши високого рівня. Серед старшокласників фіксується досить високий рівень захворюваності. Проте у старшокласників експериментальної групи відзначається більш низька захворюваність, ніж у старшокласників контрольної групи, хоча початкової різниці в рівні здоров'я між ними не виявлено. Відвідуваність занять ФК є надійним критерієм ставлення старшокласників до їх організації. У старшокласників

експериментальної групи зросли значення відвідуваності основних (з 73,3% до 93,3%) і додаткових (з 26,7% до 40%) занять фізичною культурою. Тоді як у старшокласників контрольної групи обох статей відвідуваність знизилася. Введення в освітній процес методики формування ЗСЖ у процесі занять ФК сприяє корекції ЗСЖ старшокласників. Відносно компонентів ЗСЖ у старшокласників істотно зросла інформованість щодо різних його аспектів ($p \leq 0,01$), покращилося ставлення до ЗСЖ, підвищився ступінь готовності до її відання і рівень реальної активності в реалізації принципів ЗСЖ у повсякденному житті ($p \leq 0,05$). Найбільшою мірою позитивні зміни торкнулися таких елементів ЗСЖ, як рухова активність, забезпечення безпеки здоров'я, дотримання правильного харчування і застосування технік саморегуляції ($p \leq 0,01$). Старшокласники позитивно реагують на введення інновацій у процес викладання ФК. За допомогою методики формування ЗСЖ у процесі занять ФК вдалося підвищити ступінь поінформованості старшокласників у сфері ЗСЖ. За результатами опитування старшокласників, вони дізналися більше про ЗСЖ (94,2%), стали краще стежити за своїм здоров'ям (85,7%), частіше займатися ФК (73,1%), у них підвищилася рухова активність (65,8%), вони стали більше стежити за гігієною (58,0%), більш правильно харчуватися (50,4%), частіше звертатися за кваліфікованою медичною допомогою в разі необхідності (27,4%), використовувати методи регуляції свого стану (26,1%) та прагнути до дотримання режиму (25,6%).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акулов А. М. Спортивные интересы подростков и возможность их реализации в условиях городского муниципалитета // Физическая культура: научно-методический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N2/p9-11.htm>.
2. Алексеев М.И. Мотивы учебной деятельности студентов / М.И.Алексеев // Проблемы высшей школы: Респ. научн. мет. сб. Психолого-педагогические аспекты высшего образования. — К.: Высшая школа, 1990. — Вып. 16. — С. 41-80.
3. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.виховання і спорту: 24.00.02 / Д. М. Анікеєв. — К., 2012. — 20 с.
4. Антікова В. А. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль фізичної культури у здоровому способі життя : матер. І наук.-практ. конф. — Львів, 1992. — С. 171–172.
5. Апансенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апансенко, Л. А. Попова. — К. : Здоров'я, 1998. — 246 с.
6. Арвисто М.А. О роли и характере ценностных ориентаций в спортивной деятельности : сб. науч. тр. — М. : ГЦОЛИФК, 1976. — С. 6–14.
7. Бабочкин П.И. Основы работы с молодежью: Учебное пособие / П.И. Бабочкин, А.А. Козлов, Г.В. Куприянова; Под ред. Т.Э. Петровой. — М.: Альфа-М, 2010. — 220 с.
8. Барабанова В. Б. Спорт как проекция культурных смыслов / В.Б.Барабанова // Философия права. — 2007. — №2. — С. 81-84.
9. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие. — М.: Альфа - М, 2003. — 352с.
10. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теорія, практика: учеб. пособие для студ.вісш.учеб. заведений / И.С.

Барчуков, А.А. Нестеров. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

11. Батюк А. М. Соціологія спорту як окремих напрям соціологічного знання / А. М. Батюк // Соціальні технології. – 2011. – № 50. – С. 341–347.

12. Бредемайер Б. Мораль и занятия спортом / Б. Бредемайер // Хрестоматия физической культуры. Ч.2. – М., 2005. – С. 56-58.

13. Бурдые П. Программа для социологии спорта // Бурдые П.: Пер.с фр. – М.: Socio-Logos: Фирма "Адапт", 1994. – С. 257-275.

14. Вебер М. Протестантская этика и дух капитализма – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Sociolog/Veb_PrEt/

15. Веблен Т. Теория праздного класса/ Т. Веблен // Пер с англ. Общ. ред. д-ра эк. наук В. В. Мотылева. – М.: И-во Прогресс, 1984.

16. Ведмеденко Б.Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: [монографія] / Б.Ф.Ведмеденко. – Чернівці, 2002. – 486 с.

17. Виленский М.Я. Потребность в физическом совершенствовании и основы методики её формирования у студентов / М.Я.Виленский, А.П.Внуков // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 5. – С. 33-35.

18. Виноградов П. А. Физическая культура й спорт на телеэкране / П. А. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 43–46.

19. Вовк В. М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів : [монографія] / В. М. Вовк. – Луганськ : Вид-во. СУДУ, 2002. – 176 с

20. Воль А. Спорт и качество жизни // Спорт и образ жизни: Сб.ст. / Сост. В.И.Столяров. – М. : ФиС, 1979. – С. 18-25

21. Гебос А.И. Психологические условия формирования положительной мотивации к учению / А.И.Гебос // Воспитании, обучение,

психическое развитие: тез. докл. к V Всес. съезду психологов СССР. – М., 1977. – Ч.1. – С. 47.

22. Головкова Р. Г. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни средствами массовой информации / Р. Г. Головкова, И. Ф. Зинберг // Всесоюзн. научно-практическая конференция «Физическая культура и здоровый образ жизни. Соц.- экономические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта». – М., 1990. – С. 38.

23. Голубятникова М. В. Как привлечь студентов к занятиям физической культурой // SCIENCE TIME. – 2014. – № 9. – с. 72 - 76.

24. Дзензелюк Д. Причины низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі / Д. Дзензелюк, Г. Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. Культури та спорту. – 2003. – Т.2. – С.219 – 222.

25. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 111 с.

26. Дутчак М.В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць / Гол. ред. В.О.Дрюков. – К.: Науковийсвіт, 2007. – № 12 . – С. 47–53.

27. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування // Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ).– 2006. – №2. – С. 37–43.

28. Егоров А.Г., Захаров М.А. Фэйр-плэй в современном спорте : учеб. пособие. – Смоленск, 2006. – 186 с.

29. Загородній В. В. Інформаційне забезпечення з питань збереження і зміцнення здоров'я / В. В. Загородній. – Київ : Наука, 1998. – 174 с.

30. Загревская А.И. Спорт и спортивная культура студентов в системе высшего образования // Вестник ТГУ. – № 363. – С. 175–178.
31. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. – М. : Политиздат, 1986. – 222 с.
32. Карпухин О.И. Молодежь: особенности социализации и самоопределения // Социс. – 2000. – №3. – С. 128.
33. Кёх А. Пагубна ли зависимость между спортом и политикой? / А. Кёх // Проблемы международного спортивного движения : темат. подборка. – М. : ВНИИФК, 1981. – № 4. – С. 12–19.
34. Корж Н. Ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Корж // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 68–72. 5
35. Кравчик З. Спорт и образ жизни / З. Кравчик, В. Столяров. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 278 с.
36. Круцевич Т. Отношение юношей и девочек к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Круцевич, Е. Биличенко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 114–120.
37. Круцевич Т. Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации : материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 8-10 апр. 2009 г. / под ред. В. Н. Кряжа. – Минск, 2009. – Т. 3. 4.1: – С. 150-152.
38. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
39. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: ФиС, 1987.
40. Логутков С. П. Рефлексивная культура педагога как фактор мотивации учащихся к занятиям физической культурой // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. — Липецк, 2014. — с. 125-132.

41. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
42. Лубышева Л.И., Романович В.А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. – М., 2011. – 240 с.
43. Лукашук В. І. Соціологія спорту як навчальна дисципліна / В. І. Лукашук // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і соціальні проблеми суспільства: освіта, культура, духовність». – Х. : ХНПУ, 2008. – Ч. І. – С. 127–128.
44. Люшен Г. К структурному анализу в спорте// Спорт в современном обществе. – М., 1978. – С. 25-28.
45. Нива Т. Функции спорта в современном обществе// Спорт в современном обществе. – М., 1980. – С. 125-134.
46. Ортега-и-Гассет Х. О спортивно-праздничном чувстве жизни // Философские науки. – 1991. – № 12. – С. 137-152.
47. Петровский В. В. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / В. В. Петровский, Т. Ю. Круцевич // Світоч. – 1997. – № 4. – С. 22.
48. Пономарева Т. А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций учащейся молодежи / Т. А. Пономарева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №5. – С. 68-70.
49. Приступа Є. Н. Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності [Електронний ресурс] / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Войцех Лара // Спортивна наука України. – 2008. – № 3. – С. 8–20.
50. Ревенко Е. М. Изменение критериев оценивания учащихся как условие повышения мотивации к урокам физической культуры // Образование и наука. — 2016. № 1(30). — с. 118 — 132.
51. Семенов В.Е. Ценностные ориентации современной молодежи // Социс. – 2007. – №4. – С. 37—43.

52. Соколов В. А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В. А. Соколов. – Минск: Полымя, 1997. – 99 с.
53. Стивенсон К. Л. Спорт как современный социальный феномен: функциональный поход: функциональный подход // Спорт в современном обществе. – М., 1980. – С. 58-65.
54. Уколов А.В., Жильцова Т.Е. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом // Молодой ученый. — 2014. № 1(60). — с. 581 — 583.
55. Футорний С. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Футорний, О. Рудницький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 99–104.
56. Шаги к здоровью. Основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. – 45 с.
57. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. – 272 с.
58. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Альфа-Виста, 2007. – 144 с.
59. Щербак П.И. Формирование у студентов педагогических вузов потребности в физическом совершенствовании: [метод. рекомендации] / П.И.Щербак. – Нежин, 1994. – 47 с.
60. Щербаков В.Г. Физическая культура в структуре профессионального образования / В.Г.Щербаков // Физическая культура как вид культуры: межвузовский сб. науч. тр. – Воронеж: Воронежский гос. пед. ун-т, 2003. – С. 23-28.
61. Щукина Г.И. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении / Г.И.Щукина. – М.: Просвещение, 1984. – 176 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета мотиваційних пріоритетів старшокласників до занять фізичною культурою

Шановний учень!

З метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення фізкультурно-масової роботи, виявлення Ваших індивідуальних потреб та інтересів до занять фізичною культурою і спортом просимо Вас відповісти на перелічені нижче питання.

Ми гарантуємо таємницю заповнених анкет і сподіваємося на Ваші правдиві відповіді, які забезпечать одержання об'єктивної та достовірної інформації. При відповідях на питання обведіть або підкресліть один чи декілька варіантів, які співпадають з Вашою думкою, або доповніть у випадку їхньої відсутності.

Заздалегідь дякуємо Вам за правдиві і об'єктивні відповіді.

1. Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?

Так.

Ні.

Мені байдуже.

2. Які задачі, на Вашу думку, вирішуються на заняттях з фізичного виховання:

Зміцнення здоров'я.

Розвиток фізичних (рухових) якостей.

Розвиток психічних якостей особистості.

Підвищення ефективності навчання.

Підготовка до професійної праці.

Інші – _____

3. Чи знання, які Ви отримуєте на заняттях із фізичного виховання, допомагають поліпшенню здоров'я?

Ні.

Так.

Важко відповісти.

4. Які фізичні якості мають переважне значення для Вашої майбутньої спеціальності?

Сила.

Витривалість.

Швидкість.

Гнучкість.

Інше _____

5. Який рівень їхнього розвитку у Вас?

Високий.

Вище за середній.

Середній.

Нижче середнього.

Низький.

6. Чи пропускаєте Ви заняття з фізичної культури?

Так.

Намагаюся не пропускати.

Іноді.

Ніколи не пропускаю.

Маю звільнення від занять по хворобі.

7. Скільки занять з фізичного виховання Ви відвідуєте за тиждень?

Усі.

15.

10.

5.

Менше 5.

8. Які заняття з фізичної культури ви відвідуєте?

9. Як Ви проводите свій вільний час?

Граю в ігри на комп'ютері, користуюсь мережею «Інтернет».

Слухаю музику, граю на музичному інструмент.

Дивлюсь телевізор.

Займаюся спортом.

Інше (гуляю, спілкуюсь з друзями, малюю).

10. Чи займаєтесь Ви самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами?

Так.

Ні.

11. З якою регулярністю Ви займаєтесь фізичною культурою чи спортом?

12. Які обставини Вам заважають займатися фізичною культурою?

Мало вільного часу.

Велике навчальне навантаження.

Немає для цього здібностей, фізичних даних.

Не може перебороти себе, хоча розумію, що потрібно.
Відсутність бажання та вільного інтересу.
Сімейні обставини.
Не бачу в цьому користі.
Інші причини.

13. Які мотиви до занять фізичною культурою і спортом є для Вас пріоритетними?

Гігієна.
Режим дня.
Загартування.
Раціональне харчування.
Відсутність шкідливих звичок.
Рухова активність.

14. Що Вам не подобається у проведенні занять по фізичному вихованню:

Необхідність приносити та переодягатися у спортивну форму.

Застосування одноманітних вправ.

Велике, середнє, мале навантаження (необхідне підкресліть).

Необхідність проявляти волю зусилля (виконувати те, що не хочеться).

Інше (перелічіть) – _____.

Тематичний план занять в рамках методики валеолого-педагогічного супроводу старшокласників на заняттях фізичною культурою

Блок 1. Загальні аспекти здорового способу життя

1 заняття. Здоровий спосіб життя як соціальне явище і його складові.

2 заняття. Діагностика здорового способу життя старшокласників.

3 заняття. Загальні результати діагностики здорового способу життя старшокласників.

4 заняття. Оцінка індивідуального здоров'я старшокласників. Способи контролю стану здоров'я.

5 заняття. Обговорення індивідуальних програм здорового способу життя старшокласників (типові помилки).

6 заняття. Вплив режиму на здоров'я старшокласників.

7 заняття. Відновлення працездатності (відпочинок) як один з аспектів здорового способу життя.

8 заняття. Правильне харчування, основні принципи.

9 заняття. Правильне харчування в умовах сучасного міста.

10 заняття. Види залежностей, їх вплив на здоров'я.

11 заняття. Методи профілактики та позбавлення від залежностей.

12 заняття. Правила гігієни.

13 заняття. Методи загартовування організму.

14 заняття. Основні принципи забезпечення безпеки здоров'я старшокласника.

15 заняття. Саморегуляція, її значення для здоров'я, види.

16 заняття. Способи та методи релаксації.

17 заняття. Способи та методи активізації.

Блок 2. Фізична культура і здоровий спосіб життя

18 заняття. Діагностика інтересів старшокласників у сфері фізичної культури.

- 19 заняття. Значення фізичної культури для здоров'я.
- 20 заняття. Загальні принципи занять фізичною культурою.
- 21 заняття. Особливості фізичної культури старшокласників з різним рівнем здоров'я.
- 22 заняття. Норми рухової активності для старшокласників.
- 23 заняття. Оздоровча фізична культура, її види та можливості.
- 24 заняття. Заняття фізичною культурою в домашніх умовах.
- 25 заняття. Дихальні вправи.
- 26 заняття. Фізичні вправи як спосіб саморегуляції.
- 27 заняття. Система пілатес.
- 28 заняття. Йога як різновид фізичної культури.
- 29 заняття. Різновиди фітнесу в спортивних клубах.
- 30 заняття. Танці як різновид фізичної культури (сучасні напрямки).
- 31 заняття. Методи статичного і ідеомоторного тренування.
- 32 заняття. Індивідуальний підбір занять фізичною культурою.
- 33 заняття. Види єдиноборств, сучасні напрямки.
- 34 заняття. Заключна діагностика і зворотний зв'язок.