

ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ АПН УКРАЇНИ

На правах рукопису

ВЛАСЬК Галина Іванівна

ВИХОВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИЦІ ПРАГНЕННЯ
ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ІЗ.00.01 – теорія та історія педагогіки

А в т о р е ф е р а т
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ - 1995



00689675 (+)

Робота виконана в Інституті педагогіки АПН України

- Науковий керівник - кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Новосельський Володимир Федорович
- Офіційні опоненти:
 - доктор педагогічних наук, професор Вільчовський Едуард Станіславович
 - кандидат філософських наук Лактіонова Галина Михайлівна
- Провінна організація - Кам'янець-Подільський державний педагогічний інститут

Захист відбудеться "24" лютого 1995 р. о 14 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 01.32.02 в Інституті педагогіки АПН України /252001, Київ-І, вул. Трьохвятительська, 8/.

З дисертацією можна ознайомитися у науковій частині Інституту педагогіки АПН України.

Автореферат розіславний "24" січня 1995 р.

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради

М. П. Легкий

ДВ - 37.852

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Глибші соціальні зміни, які відбуваються в нашій державі, вимагають від загальноосвітньої школи значного підвищення якості навчально-виховного процесу на всіх його напрямках. В Основах законодавства України вказано, що одним із пріоритетних завдань школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів, яке в основному формується в шкільному віці. У той же час вченими встановлено, що за період навчання в школі кількість здорових учнів зменшується в 4 рази. Так, масові обстеження школярів м.Києва, проведені Міністерством охорони здоров'я України в 1991 р., показали, що тільки один із десяти учнів був практично здоровим, а більш як 90 % обстежених мали ті чи інші функціональні відхилення.

Особливу тривогу викликає погіршення стану здоров'я дівчат-школярок, оскільки від нього значною мірою залежить здоров'я майбутніх поколінь, а значить - і здоров'я народу в цілому. За даними НАН України, абсолютно здорових старшокласниць на сьогодні лише 5 %. Одним з основних причин погіршення здоров'я учениць є абіологічний характер шкільного навчання, який, в силу певних психо-фізіологічних особливостей дівчат, більш несприятливо діє на стан їхнього здоров'я, ніж на здоров'я хлопців. Існуючий спосіб життя старшокласниць і режим навчання, який утвердився в сучасній школі, несе в собі серйозну загрозу для фізичного існування і здоров'я учениць /Г.Н.Сердюковська, Г.Гельніц/.

Гігієністи /В.В.Шерета, В.С.Язловецький та ін./ стверджують, що погіршення стану здоров'я школярок є неминучим і фатальним платом за ігнорування ними вимог здорового способу

життя як у режимі навчального дня, так і в позашкільний час. Практика показує, що з перших днів навчання в школі у дівчаток на 50 % зменшується рухова активність, яка є одним із головних чинників здоров'я. Одночасно з ними збільшуються психічні навантаження на нервову систему школярок, котрі в поєднанні із зниженою руховою активністю вже через декілька років навчання у школі призводять до суттєвого погіршення стану здоров'я.

Поряд із переліченими та іншими об'єктивними факторами /екологічне забруднення води, повітря, продуктів харчування тощо/, на здоров'я дівчат суттєво впливають і суб'єктивні фактори, які залежать від їхньої позиції, набутих знань, умінь, навичок, способу життя, ставлення до стану здоров'я, розуміння його значення для себе, свого майбутнього тощо. Внаслідок негативного впливу об'єктивних і особливо суб'єктивних факторів у дівчат на кінець навчання в школі з'являються різноманітні гострі та хронічні захворювання, які розподіляються на хвороби, зумовлені способом життя, спадковістю та екологією. Абсолютна більшість хвороб серед школярок викликана недотриманням вимог здорового способу життя. До таких відносяться: простудно-інфекційні, серцево-судинні, невротичні, ожиріння та ін.

Дослідниками А.В.Мартиненком, К.В.Валентиком, В.А.Полеським та ін. встановлено, що найефективнішим засобом збереження і зміцнення здоров'я учениць є здоровий спосіб життя. Він є основою всіх форм профілактики, спрямованої на запобігання й усунення причин захворювань, збереження і зміцнення здоров'я шляхом розумної регуляції життєдіяльності. Виконання школярами його вимог залежить від цілеспрямованої і ефективної навчально-виховної роботи педагогів, рівня свідомості

учениць, їхньої гігієнічної культури, волі і мотивованості. Отже, питання про навчання учениць здоров'я шляхом їх озброєння спеціальними знаннями і вміннями щодо ведення здорового способу життя - важливе завдання загальноосвітньої школи.

Передумовою практичної реалізації школярами здорового способу життя є сформованість у них прагнення до виконання його вимог. Як психологічно стійка властивість особистості, прагнення виражає узагальнену спонукальну силу, тобто характеризує спонукальну сферу не через її складові, а інтегративно, підкреслюючи силу і динаміку їх прояву /А.В.Петровський, М.Г.Ярошевський, Н.Б.Хрушова, М.Є.Чулкова/. Прагнення завжди спрямоване на конкретний предмет, пов'язане з постановкою мети і викликає дію для її досягнення. Воно є проміжною ланкою між потребою і досягненням мети діяльності, спрямованою на задоволення потреби певними предметами /С.Л.Рубінштейн/, головним засобом задоволення потреби /А.А.Карпенко/. Тобто прагнення до здорового способу життя є засобом задоволення потреби бути здоровим.

Психологічні основи формування прагнення особистості досліджені в працях Л.І.Божович, Ю.А.Головіна, Д.О.Кікнадзе, Н.Н.Михайлова, В.Н.М'ясищева, О.В.Петровського, С.Л.Рубінштейна та ін.; загальнопедагогічні основи виховання прагнення у учнів розроблені в дослідженнях М.О.Данилова, В.С.Ільїна, А.А.Карпенка, А.С.Макаренка, В.О.Сухомлинського, М.Ю.Хрушової, М.Є.Чулкової та ін.; питання формування прагнення до занять фізичними вправами розглянуті у дослідженнях І.П.Бояна, О.М.Козленка.

Ознайомлення з теоретичною та методичною літературою вказує на відсутність спеціальних досліджень, присвячених розробці проблеми виховання у старшокласниць прагнення до

здорового способу життя. Такий стан справ призводить до серйозних недоліків в організації оздоровчої роботи із школярами, відповідальність за проведення якої покладена на вчителів фізичної культури. Актуальність проблеми, недостатня її науково-методична розробленість та низька ефективність вирішення цих питань у практиці загальноосвітніх шкіл і зумовили вибір теми дослідження "Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя".

Об'єкт дослідження – процес формування у школярів прагнення до оздоровчих занять.

Предмет – педагогічні умови виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя.

Мета – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити педагогічні умови виховання у старшокласниць прагнення до оздоровчих видів діяльності.

У визначенні шляхів досягнення поставленої мети виходили із робочої гіпотези, в основу якої покладено припущення про те, що успішне виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя стане можливим, якщо в навчально-виховному процесі реалізуються педагогічні умови, які передбачають цілеспрямовану і систематичну мотивацію старшокласниць до здорового способу життя; планомірне формування у них на уроках фізкультури знань, умінь і навичок, необхідних для самостійних занять; організацію і проведення оздоровчої роботи на уроці і в позаурочний час з опором на учнівське самоврядування; залучення старшокласниць до систематичних оздоровчих занять за місцем проживання; використання різних форм контролю: педагогічного, взаємного та самоконтролю учениць.

У відповідності з метов і робочою гіпотезою дисертаційне дослідження спрямовувалося на вирішення таких завдань:

1. Вивчити теоретичні передумови виховання в учнів прагнення до здорового способу життя.

2. Проаналізувати стан роботи загальноосвітньої школи з виховання у старшокласниць прагнення до оздоровчих занять.

3. Встановити й експериментально перевірити зміст, форми й методи виховання в учениць прагнення до здорового способу життя.

4. Розробити методичні рекомендації щодо формування у школярок прагнення до оздоровчих видів діяльності.

Методологічну основу дослідження складають: основні положення вікової психології про закономірності формування особистості, її вчєбічний розвиток; вчення про роль виховання, самовиховання і особисто значущої діяльності в її становленні та основні положення педагогічної психології про закономірності формування прагнення як специфічної риси особистості, діяльнісний підхід як вирішальний фактор формування прагнення до здорового способу життя і діяльність як головний показник його сформованості.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні компонентів прагнення до здорового способу життя старшокласниць; обґрунтуванні прагнення до оздоровчих видів діяльності як дієвої спонукальної психічної сили, яка неминуче призводить до виконання вимог здорового способу життя за власної ініціативи і формується у школярок в результаті реалізації в навчально-виховному процесі певних педагогічних умов; виявленні критеріїв, показників і рівнів сформованості в учениць прагнення до оздоровчих видів діяльності та комплексу діагностичних прийомів встановлення цих рівнів; визначенні засобів, методів, прийомів поетапного виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя.

Тесретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні поняття "прагнення до здорового способу життя" та основних педагогічних умов його виховання у старшокласниць; визначенні навчальних тем із здорового способу життя, засвоєння яких необхідне для дотримання його вимог; розробці з позицій системно-комплексного підходу педагогічного механізму спонукання й залучення старшокласниць до щоденних самостійних оздоровчих занять за місцем проживання.

Практичне значення дослідження полягає в удосконаленні структури уроку фізкультури за рахунок виділення спеціального часу на методичну підготовку й тестовий контроль; розробці структури учнівського самоврядування на уроках і в позаурочний час, а також нормативів з фізичної підготовки школярів з I по II клас за тестовими вправами; підготовці та впровадженні в практику загальноосвітніх шкіл методичних рекомендацій щодо виховання в учениць прагнення до здорового способу життя; врахуванні даних пропозиції при розробці удосконаленої програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл; вкличенні матеріалів дослідження до лекційного курсу "Методика фізичного виховання", спецкурсу "Робота з фізичного виховання зі школярами в позаурочний час" та тем курсу педагогіки "Виховання і розвиток", "Предмет і методи виховання", "Фізичне виховання".

Апробація та впровадження результатів дослідження здійснювалися у загальноосвітніх школах, на базі яких був організований педагогічний експеримент. Отримані наслідки дослідження доповідалися на засіданнях лабораторії естетичного і фізичного виховання Інституту педагогіки АПН України /Київ, 1992-1994/, науково-практичних конференціях "Фізична культура і здоровий спосіб життя" /Липецьк, 1991/, "Здо-

ров"я дітей" /Київ, 1992/, "Психолого-педагогічні основи формування творчої особистості педагога оновленої національної школи" /Умань, 1992/, "Формування і становлення сучасного вчителя" /Рівне, 1990/, на наукових конференціях викладачів Рівненського педагогічного інституту /Рівне, 1990-1994/, учителів фізичної культури м.Рівне і Рівненської області /Рівне, 1991-1993/.

Достовірність і обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій дослідження підтверджуються математичним опрацюванням його результатів; фактичним матеріалом, що свідчить про сформованість у старшокласниць активно-позитивного ставлення до здорового способу життя, яке проявляється в систематичному самостійному виконанні його вимог; покращенням об'єктивних показників у роботі шкільних колективів, котрі характеризуються підвищенням рівнів фізичної підготовленості старшокласниць; зменшення пропусків занять через хвороби тощо.

На захист виносяться:

- теоретичне й експериментальне обґрунтування педагогічних умов виконання у школярів прагнення до здорового способу життя як спонукальної сили, що формується у процесі щоденного успішного виконання ними оздоровчих заходів за місцем проживання;

- комплекс педагогічних впливів з метою виховання у старшокласниць прагнення до оздоровчих видів діяльності на різних етапах його виховання;

- засоби і методи формування в учениць знань, умінь та навичок виконання вимог здорового способу життя за місцем проживання;

- система спонукування школярів до самостійних оздоров-

чих занять, планування їхньої фізичної, теоретичної і методичної підготовки, контролю за її динамікою та діагностичних методів визначення рівнів сформованості в учениць прагнення до здорового способу життя.

Структура дисертації. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку основної використаної літератури, додатків, ілюстрована таблицями, діаграмами та схемами.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, основні завдання, сформульовано гіпотезу, показано наукову новизну, теоретичну й практичну значущість роботи. наведені відомості про апробацію та впровадження отриманих результатів у практику, виділено положення, що виносяться на захист.

У першому розділі "Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя як педагогічна проблема" розкриваються теоретичні основи її вивчення; дається аналіз робіт педагогів, психологів, соціологів, медиків і гігієністів; узагальнюються основні психолого-педагогічні підходи до вирішення питання виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя; аналізуються результати дослідження цієї проблеми в педагогічній літературі, зміст і структура понять "прагнення" і "здоровий спосіб життя"; акцентується увага на ролі занять фізичною культурою як головного системоутворюючого компонента здорового способу життя і на рівні фізичної підготовленості-основного показника здоров'я. Тут також дається аналіз стану даної проблеми в практиці роботи загальноосвітніх шкіл, узагальнюються передовий педагогічний досвід виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя засоба-

ми фізичної культури, розкриваються причини низької ефективності цієї діяльності, приведена методика і критерії визначення рівнів сформованості в учениць прагнення до оздоровчих занять за місцем проживання.

У психолого-педагогічній літературі прагнення розглядається як сильне, усвідомлене, всеохоплююче почуття /А.А.Карпенко/; як мотив тривалої дії /А.В.Петровський/; як свідомо спрямованість особистості на задоволення потреби /Д.А.Кікнадзе/; як стійка властивість особистості, що виражає узагальнену характеристику спонукальних сил /М.В.Хрушова, М.Є.Чулкова/; як проміжна ланка між потребою і досягненням мети діяльності, спрямованої на задоволення певної потреби /Л.І.Божович, С.Л.Рубінштейн/. Розкриваючи діалектичні відносини прагнення і потреби, вчені сходяться на тому, що потреба, викликавши прагнення, в міру свого задоволення посилюється самим прагненням і стає дієвим мотивом поведінки особистості. Потреба суттєво впливає на реалізацію прагнення до мети. Чим актуальнішою для людини є потреба, тим впливніше можна сказати, що вона прагнучим активно діяти, шукати способи і шляхи її задоволення. У працях М.О.Данилова, В.С.Ільїна, А.Г.Ковальова відзначається, що успішна реалізація прагнення в діяльності і її продуктах на певний час задовольняє потребу, послаблює її і спонукає особистість ставити нові цілі, шукати нові предмети задоволення даної потреби, що забезпечує постійне її функціонування та сприяє формуванню нових потреб. Наприклад, біологічна потреба в здоров'ї сприяє формуванню у людини прагнення до здорового способу життя, яке в подальшому забезпечує постійне її функціонування шляхом пошуку та оволодіння новими способами задоволення; отже, прагнення як будь-яке особистісне утворення виникає і розвивається в процесі спеціально організованої діяльності

/Б.Р.Ананьев, Л.С.Виготський, А.Н.Леонтьев/. Зокрема, прагнення до здорового способу життя формується в учениць у процесі щоденного успішного виконання ними його вимог за місцем проживання.

Аналіз літератури показав, що більшість дослідників розглядають здоровий спосіб життя з абстрактних позицій, тобто безвідносно до умов і можливостей учителів загальноосвітньої школи, зокрема вчителів фізичної культури. Їхні рекомендації щодо структури здорового способу життя не виходять з комплексного підходу, в його структуру не включаються всі необхідні для зміцнення здоров'я школярів компоненти. Неповно розглядається в літературі і зміст прагнення. Так, одні автори характеризують його через почуття, другі - через свідомість, треті - в основу прагнення покладають волюві зусилля. Лише деякі вчені включають до прагнення два компоненти. Однак ніхто не розглядає його комплексно, поєднуючи в ньому такі основні рушійні сили, як свідомість, почуття і волю, необхідні для досягнення усвідомленої і бажаної мети та самостійної оздоровчої діяльності за місцем проживання. Відсутні також дослідження, в яких враховувалися б вікові й психофізичні особливості старшокласниць стосовно засвоєння ними теорії та практики здорового способу життя.

Вивчення стану роботи загальноосвітніх шкіл щодо залучення школярів до здорового способу життя проводилося шляхом: аналізу шкільної документації та інструктивно-методичних матеріалів; вивчення даних інспекторських перевірок шкіл з фізичної підготовки учениць та результатів щорічних обстежень стану їхнього здоров'я; проведення бесід з учителями і школярками та спостережень на уроках і в позакласних заходах; вивчення й узагальнення досвіду роботи вчителів фізичної культури з пи-

тань оздоровлення учениць заняттями фізичної культури; обстеження фізичної підготовленості старшокласниць тощо.

Узагальнені результати вивчення стану роботи шкіл дозволили встановити: 1. У Комплексній програмі фізичного виховання не передбачається оволодіння школярками знаннями, вміннями і навичками, необхідними для самостійного проведення оздоровчих занять та реалізації всіх вимог здорового способу життя за місцем проживання. У ній відображається лише певне підвищення рівня фізичної підготовленості учениць у процесі навчальних занять. Педагогічний контроль обмежується епізодично перевірок у старшокласниць рівня розвитку основних фізичних якостей.

2. На уроках фізкультури теоретичні відомості подаються не в повному обсязі. Недостатньо часу виділяється для спеціального розвитку у старшокласниць основних фізичних якостей, неадекватно застосовуються фізичні навантаження для їх розвитку, не приділяється достатньої уваги проведенню вихідного і поетапного контролю за динамікою розвитку сили, швидкості і витривалості. Поточний контроль відсутній на уроках взагалі. Основу четвертного та річного оцінювання успішності учениць з фізкультури складають переважно відмітки, які вони отримують за оволодіння технікою рухових умінь і навичок.

3. У навчально-виховній роботі вчителі фізичної культури неефективно використовують форми, методи і прийоми профілактики і усунення шкідливих звичок, розвитку енергетичних фізичних якостей школярок. У навчальному процесі відсутні заходи, що сприяють залученню їх до загартування, вивчення прийомів аутогенного тренування, виконання вимог раціонального харчування, режиму дня, особистої та загальної гігієни. У роботі більшості вчителів фізичної культури більш-менш задовільна

увага приділяється лише організації практичної діяльності. Теоретичній підготовці та емоційному задоволенню учениць відводиться значно менше уваги. У результаті школярки мають слабкі теоретичні знання з фізичної культури, неточні та неповні відомості про здоровий спосіб життя, його значущість для зміцнення й збереження їхнього здоров'я. У них також відсутні методичні знання, вміння й навички, необхідні для проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання. Це є однією з основних причин пасивності старшокласниць щодо оздоровчої діяльності і як наслідок – низький рівень розвитку фізичних якостей і незадовільний стан здоров'я.

4. Рівень фізичної підготовленості більшості старшокласниць не відповідає вимогам шкільної програми фізичного виховання. Так, із 390 обстежених школярок не виконали навчальні нормативи з бігу на 100 м 92 % учениць, з бігу на 2000 м – 85 %, з силових вправ – 64 %. Низький рівень їхньої фізичної підготовленості та пасивне й негативне ставлення до оздоровчих занять призводить до частих простудних захворювань, на лікування яких щорічно витрачається в середньому до 10-12 навчальних днів.

Приведені висновки та статистичні дані вказують на необхідність корінного покращення в загальноосвітніх школах оздоровчої роботи із старшокласницями шляхом виховання у них прагнення до здорового способу життя. Для проведення спостережень за його формуванням у дисертації розроблені критерії оцінювання. Це, зокрема, знання старшокласниць про здоров'я та здоровий спосіб життя; уміння й навички, необхідні для самостійного виконання його вимог; оздоровча діяльність учениць за власною ініціативою; активність у виконанні оздоровчих заходів. Ці критерії піддавалися безпосередньому контролю, кількісним і якіс-

ним вмірам з боку вчителів, що забезпечувало об'єктивність у визначенні рівнів сформованості у старшокласниць прагнення до здорового способу життя.

Кількісне і якісне вираження критеріїв вказувало на характер ставлення, виражало сформованість прагнення. Так, активно-позитивне ставлення учениць до виконання вимог здорового способу життя визначало високий рівень прагнення, пасивно-позитивне і байдуже - середній рівень, пасивне і активно-негативне - низький його рівень. Умовне виділення груп з різним рівнем сформованості прагнення до здорового способу життя сприяло здійсненню індивідуального і диференційованого підходу до його виховання у школярок.

У другому розділі "Педагогічні умови виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя" визначається зміст і структура здорового способу життя та прагнення до нього, розкриваються педагогічні умови, які сприяють формуванню у старшокласниць прагнення до оздоровчих видів діяльності, проводиться порівняльний аналіз даних експериментальної роботи. У дисертації відзначається, що здоровий спосіб життя - це сукупність свідомо засвоєних гігієнічних правил, норм та заходів, які повсякденно виконуються старшокласницями і забезпечують високий рівень їхнього здоров'я. До структури здорового способу життя включено комплекс видів діяльності /фізичну підготовку, загартування, запобігання шкідливих звичок, аутогенне тренування, раціональне харчування, дотримання вимог особистої гігієни й гігієнічно обгрунтованого режиму дня/, які суттєво сприяють зміцненню і збереженню здоров'я школярок. До кожного компоненту здорового способу життя старшокласниць віднесені заходи, правила, вимоги, засвоєння яких відповідає їхнім віковим особливостям та можливостям самостійної реалізації. Прагнення ж до здоро-

вого способу життя визначається як усвідомлене, стійке, що активно проявляється у повсякденному житті; позитивне ставлення особистості до оздоровчих видів діяльності. Його основними окладовими визнані: переконання, інтерес, звичка, волевільності, необхідні для самостійних оздоровчих занять за місцем проживання.

Одержані результати показують, що ефективність формування у старшокласниць прагнення до здорового способу життя забезпечується при дотриманні таких педагогічних умов, як: а/ ціле-спрямована мотивація учениць до здорового способу життя; б/ планомірне формування у них знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання його вимог, та розвитку основних фізичних якостей; в/ залучення школярок до щоденних самостійних оздоровчих занять за місцем проживання; г/ налагодження системи контролю за методичною й фізичною підготовкою старшокласниць.

Реалізація цих умов пов'язувалася з підвищенням освітньої спрямованості уроків фізкультури та проведення навчально-виховної роботи на уроках і в позаурочний час з опором на учнівське самоврядування. Для підвищення освітньої спрямованості уроків значна увага приділялася під час їх проведення методичній підготовці, в процесі якої виділявся час на спонукування старшокласниць до самостійних оздоровчих занять, озброєння їх знаннями, умінями й навичками, необхідними для самостійної оздоровчої діяльності за місцем проживання. Особлива увага при цьому приділялася педагогічному контролю за теоретичною, методичною і фізичною підготовкою школярок.

Ефективність виховання прагнення до здорового способу життя, рівні його сформованості у старшокласниць визначалися шляхом співставлення даних вихідного і підсумкового досліджень, які проводилися на початку навчання учениць в дев'ятих

і в кінці одинадцятих класів. Аналіз отриманих результатів показав, що проведена експериментальна робота, котра основана на активному залученні старшокласниць до регулярних самостійних оздоровчих занять за місцем проживання, позитивно вплинула на виховання у них прагнення до здорового способу життя. Спеціально організована навчально-виховна робота сприяла перетворенню готовності учениць до оздоровчої діяльності в стійку рису особистості, яка визначала їхню поведінку, ставлення до зміцнення і збереження свого здоров'я.

Застосування комплексу діагностичних методів і прийомів дозволило прослідкувати динаміку формування прагнення до здорового способу життя і встановити рівні його сформованості в учениць експериментальних класів на початку і в кінці експерименту та провести порівняння з ученицями контрольних класів. Одержані результати показали, що коли на початку дослідження в експериментальних і контрольних класах не було виявлено учениць з високим рівнем сформованості прагнення до здорового способу життя, то в кінці експерименту цей рівень був сформований в 21 /70 %/ школярки експериментальних класів і не зафіксований у жодної з учениць контрольних класів. Кількість школярок, що були віднесені до середнього рівня сформованості прагнення до здорового способу життя, в експериментальних класах змінилася з 9 /30 %/ до 7 /23,3 %/, у контрольних - з 8 /32 %/ до 11 /44 %/, з низьким рівнем прагнення відповідно - в експериментальних класах з 21 /70 %/ до 2 /6,7 %/, у контрольних - з 17 /68 %/ до 14 /56 %/.

Аналіз якісних результатів показав, що у школярок, залучених до експерименту, відбулися суттєві позитивні зміни з кожного тестованого показника, що характеризує сформованість у них прагнення до здорового способу життя. Зокрема, всі величи-

ни таких показників активності учениць, як регулярність виконання вимог здорового способу життя та фізична підготовленість, набули значних зрушень. Так, у кінці експерименту фізично підготовков щоденно займалися 23 /76,7 %/ учениці, епізодично 7 /23,3 %/, загартуванням відповідно 19 /63,3 %/ і 8 /26,7 %/, аутогенним тренуванням 20 /66,7 %/ і 6 /20 %/; дотримувалися вимог раціонального харчування - 14 /46,7 %/ і 7 /23,3 %/; гігієнічно обгрунтованого режиму дня - 17 /56,7 %/ і 10 /33,3 %/; особистої і загальної гігієни - 21 /70 %/ і 8 /26,7 %/. Кількість учениць, що не палили, збільшилась з 18 /60 %/ до 26 /86,7 %/, які не вживали алкоголю - з 9 /30 %/ до 28 /93,3 %/, котрі не мали надмірної маси тіла - з 17 /56,7 %/ до 27 /90 %/.

У контрольних же класах спостерігалось зовсім незначне збільшення відсотків учениць, що регулярно виконували всі названі оздоровчі заходи, а з такого компоненту здорового способу життя, як відсутність шкідливих звичок, навпаки - деяке його зменшення. Так, кількість учениць, котрі не палили, тут зменшилась з 11 /44 %/ до 9 /36 %/, які не вживали алкоголю - з 7 /28 %/ до 6 /24 %/, що не мали надмірної маси тіла /тобто не переїдали/, збільшилась з 16 /64 %/ до 18 /72 %/ школярок.

Значні покращення були зафіксовані й у фізичній підготовленості, як основному показнику здоров'я старшокласниць експериментальних класів, і незначні позитивні зрушення у дівчат контрольних класів. Внаслідок цього міжгрупові відмінності між ученицями контрольних і експериментальних класів через два роки їх навчання вирости до значних величин з усіх нормативів фізичної підготовки. Так, середній результат у бігу на 100 м в учениць експериментальних класів зріс з 17,7 с до 15,8 с, в

контрольних - з 17,5 с до 17,0 с; у бігу на 2000 м - відповідно з 12 хв 05 с до 9 хв 50 с в 12 хв 20 с до 11 хв 30 с; у стрибках у довжину з розбігу - з 315 см до 385 см і з 308 см до 330 см; у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві, з 8 разів до 18 разів і з 6 разів до 9 разів; у підніманні тулуба з положення лежачи з 15 разів до 29 разів і з 14 разів до 18 разів.

Суттєві покращення у старшокласниць експериментальних класів всіх показників сформованості прагнення до здорового способу життя дозволило їм зміцнити стан свого здоров'я, уникнути багатьох захворювань, пов'язаних з недотриманням вимог здорового способу життя.

У заключній частині дисертації підведені підсумки дослідження, даються практичні рекомендації щодо виховання в учениць прагнення до здорового способу життя, намічені перспективи подальшого вивчення цієї проблеми і зроблені такі висновки:

1. Прагнення до здорового способу життя проявляється у старшокласниць як стійкий внутрішній спонукач, котрий інтегрує в собі велику спонукальну силу специфічних утворень /переконання, інтересу, звички, наполегливості, самостійності/, що виникають у них в результаті успішної оздоровчої діяльності. У сформованому прагненні відображається велика спонукальна сила, яка викликає активну дію старшокласниць, спрямовану на задоволення потреби бути здоровими, і забезпечує підвищення рівня їхнього психічного і фізичного здоров'я.

2. Проведена експериментальна робота підтвердила положення про те, що для зміцнення і збереження здоров'я старшокласниць шляхом виховання у них прагнення до здорового способу життя доцільно комплексно використовувати всі форми навчально-виховної роботи - урок, позакласні заходи, самостійні оздоров-

чі заняття за місцем проживання. Процес виховання у школярів прагнення до здорового способу життя відбувається ефективніше тоді, коли їх цілеспрямовано привчати до самостійних оздоровчих занять за місцем проживання. Досягнення цієї мети залежить від глибини та стійкості мотивів учениць до самостійного виконання вимог здорового способу життя й наявності у них знань, умінь і навичок, необхідних для успішного проведення самостійних оздоровчих занять.

2. Формуванню у старшокласниць стійких мотивів оздоровчої діяльності сприяє поетапне проведення навчально-виховної роботи відповідно до стадій виховання у них прагнення до здорового способу життя за схемою: потреба - установка - мотив - намір - знання - уміння й навички виконання усіх видів оздоровчої діяльності - переконання - інтерес - звичка - наполегливість - самостійність. При цьому вихований результат досягається лише тоді, коли мотивація здійснюється шляхом розкриття змісту і значущості здорового способу життя та застосування різних видів стимулювання, спрямованих на залучення учениць до оздоровчої діяльності; коли на кожному з етапів підбираються спеціальні засоби, методи й прийоми, які дозволяють здійснити диференційований підхід у вихованні прагнення до оздоровчих видів діяльності з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей старшокласниць та їх ставлення до оздоровчих занять.

4. Успішному озброєнню учениць знаннями, уміннями і навичками, необхідними для самостійних оздоровчих занять, сприяє тематичне планування навчальних тем з мотивації та методичної підготовки школярів до виконання вимог здорового способу життя. Це планування передбачає проведення кожної практичної теми через всі етапи дидактичного циклу, використання на кожному з них спеціальних засобів і методів вирішення поставлених за-

вдань та поступове прищеплення ученицям навичок суб"єктної діяльності, переводячи їх із зони найближчого розвитку в зону актуального розвитку, від несамостійного виконання оздоровчої діяльності через напівсамостійне /під контролем учителя/ до самостійного. Виконання старшокласницями навчальних предметів із фізичної підготовки значною мірою сприяє забезпечення наступності у плануванні розвитку основних фізичних якостей шляхом розробки перспективних /на кінець XI класу/, поетапних /на кінець навчальної чверті/ і потокових /за мікроциклами/ планових завдань з тестових вправ.

5. Позитивні результати у вихованні в старшокласниць прагнення до здорового способу життя досягаються за умови здійснення систематичного контролю за виконанням оздоровчих заходів. Дієвий контроль за виконанням вимог здорового способу життя забезпечується при дотриманні вимог щодо його проведення: регулярності, об"єктивності, оперативності, доступності, гласності та наочності. Велике значення при цьому має комплексне використання вихідного, потокового, поетапного підсумкового та інших видів контролю за теоретичною, фізичною та методичною підготовкою учениць. Для оперативного визначення рівня їхньої загальної підготовленості варто застосовувати тестові перевірки, контрольні випробування та спостереження з використанням загальноприйнятих і спеціально розроблених вимірвальних приладів, пристосувань та прийомів контролю. При цьому одержані результати кожної перевірки необхідно обов"язково заносити до загальнокласних таблиць з методичною підготовки учениць /у формі відміток і заліків/ та з фізичної підготовки /у формі кількісних показників/.

6. Підвищення ефективності формування у школярів прагнення до здорового способу життя сприяє демократичний стиль ке-

рівништва фізкультурно-оздоровчої діяльності, за якого оперативні функції керівництва і контролю за проведенням оздоровчих заходів покладаються на учнівський актив. Ефективність його впливу на учениць значно підвищується завдяки встановленим в колективі класу системи відповідальної залежності і атмосфери високої взаємної вимогливості. Створенню такої атмосфери сприяє формування навчальних груп за принципом особистих симпатій, у яких кожна учениця виконує певне доручення, пов'язане з плануванням, проведенням оздоровчої роботи або контролем за теоретичною та фізичною підготовкою школярки своєї групи.

7. Вивчення й аналіз одержаних результатів показали, що в абсолютній більшості старшокласниць експериментальних класів було сформовано високий рівень прагнення до здорового способу життя, який ґрунтується на активно-позитивному ставленні до виконання його вимог. Це дозволило ученицям успішно скласти навчальні нормативи з фізичної підготовки, підвищити рівень своєї загартованості, нормалізувати масу тіла, уникнути багатьох захворювань, пов'язаних з недотриманням вимог здорового способу життя. У результаті кількість пропущених навчальних днів через захворювання, особливо простудного характеру, в учениць експериментальних класів значно зменшилась порівняно з попередніми роками. У контрольних же класах рівень здоров'я учениць, навпаки, погіршився порівняно з їх станом у період навчання в дев'ятому класі. Показники їхньої фізичної підготовленості дещо покращилися, але не суттєво. Внаслідок цього міжгрупові відмінності між ученицями контрольних і експериментальних класів через два роки навчання вирости до значних величин з усіх нормативів фізичної підготовки. Перевага у підготовленості учениць експериментальних класів пояснюється видорізняючою ефективністю запропонованої системи організації та проведення оздоровчої діяльності порівняно із загальноприйнятою у загаль-

ноосвітніх школах.

8. Проведене дослідження не претендує на вичерпне вивчення всіх аспектів поставленої проблеми. Вона націлена на необхідність спеціальної розробки питань виховання в учениць всіх інших складових прагнення до здорового способу життя та прийомів їх виявлення. Актуальними у контексті викладаєвої проблеми є обґрунтування і визначення засобів і методів виховання прагнення до здорового способу життя у дівчат-підлітків, розробка системи діагностики рівнів сформованості у них прагнення до самостійних оздоровчих занять, що відкриє реальні можливості здійснювати індивідуальний і диференційований підхід до його виховання, а значить і до зміцнення їхнього здоров'я. Сприятиме вдосконаленню оздоровчої роботи у загальноосвітніх школах також введення у навчально-виховний процес предмету "здоровий спосіб життя", підготовка і перепідготовка вчителів фізичної культури з урахуванням питань організації і проведення ними оздоровчої роботи у школах, розробки і впровадження системи методів підготовки і спонукання старшокласниць до виконання вимог здорового способу життя за місцем проживання тощо.

Основні результати дисертаційного дослідження викладені у таких публікаціях автора:

1. Пропонуємо нові підходи // Рідна школа. - 1992. - № 9-10. - С.69-70.
2. Фізкультурно-освітня підготовка вчителів для формування гармонійної особистості учнівської молоді // Формування і становлення сучасного учителя. - Рівне, 1990. - Ч.III. - С.148-150.
3. Мотивація фізкультурно-спортивної діяльності старшокласниць // Тези II Всеукраїнської науково-практичної конференції.

- Липецьк, 1991. - С.35-36 /мова рос./.

4. Мотивація школярів України до здорового способу життя // Міжнародна науково-практична конференція. - Київ, 1992. - С.39-40.

5. Про критерії оцінки роботи вчителя фізичної культури // Психолого-педагогічні основи формування творчої особистості педагога оновленої національної школи. - Умань, 1992. - С.27-28.

Vlasiuk G. I. The Education of Striving for a Sound Way of Life in Senior Female Pupils.

The dissertation is submitted for the degree of a Candidate of Pedagogical Sciences in the speciality of the Theory and History of Pedagogics, Academy of Pedagogical Sciences, Kiev, Ukraine, 1995.

This dissertation and five scientific reports contain theoretical propositions on the formation of striving for a sound way of life in senior female pupils of secondary school during the health improving lessons and also the results of the experiments. It was proved that striving for a sound way life reveals itself as a stable inner incentive which is formed as a result of the integration of beliefs, interests, insistence, habits. These specific formations appear in senior female pupils both at the psychical and activity levels. The formed striving manifests itself as a strong stimulating power which causes in senior female pupils actions to satisfy their need to be sound. The scientific work contains the results of inculcation of the recommendations at the secondary schools in Ukraine.

Key words:

striving, physical training, health improving lessons, a sound way of life.

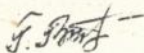
Власюк Г.И. Воспитание у старшеклассниц стремления к здоровому образу жизни.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности ІЗ.СО.ОІ - теория и история педагогики. Институт педагогики АПН Украины, Киев, 1995.

Защищается диссертация, 5 научных работ, которые содержат теоретические положения по формированию у учениц стремления к здоровому образу жизни в процессе оздоровительных занятий, а также результаты экспериментальных исследований. Установлено, что стремление к здоровому образу жизни проявляется как стойкое внутреннее побуждение, которое формируется в результате интеграции специфических образований /убеждения, интереса, настойчивости, привычки/, возникающих у старшеклассниц как на психическом, так и на деятельностном уровнях. В сформированном стремлении отображается большая интегрированная побудительная сила, которая вызывает у старшеклассниц активные действия по удовлетворению потребности быть здоровым. Осуществлено внедрение предложенных в работе рекомендаций, приводятся данные об их эффективности в общеобразовательных школах Украины.

Ключові слова:

прагнення, здоровий спосіб життя, оздоровчі заняття, фізична підготовка.



456336

AB 31.852