

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Організація та формування здорового способу
життя учнів старшого шкільного віку**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка II курсу, 14-231 групи

Спеціальності: 014.11 Середня освіта
(Фізична культура) (скорочений термін
навчання). Спеціалізація: основи здоров'я
та методика фізкультурно-оздоровчої
роботи

Освітньо-професійної програми Середня
освіта (Фізична культура)

Чепок Анастасія Андріївна

Керівник: кандидатка педагогічних наук,
доцентка Коваль В.Ю.

Рецензент: кандидат біологічних наук,
доцент Голяка С.К.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Державна політика формування та теоретичні засади здорового способу життя молоді в Україні	5
1.1. Національне нормативне законодавче підґрунття формування здорового способу життя молоді.....	5
1.2. Основні положення та чинники формування здорового способу життя учнів старшого шкільного віку.....	8
1.3. Напрямки організації здорового способу життя серед старшокласників засобами фізичної культури.....	13
1.4. Анатомо-фізіологічні особливості старшого шкільного віку.....	16
РОЗДІЛ 2. Організація та методика дослідження	19
2.1. Контингент та методика організації дослідження учнів 10- 11 класів.....	19
2.2. Рекомендації та проекти щодо формування здорового способу життя старшокласників.....	20
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження	25
3.1 Результати дослідження учнів старшого шкільного віку	25
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	30
ДОДАТОК А	33

ВСТУП

Актуальність. Загальний аналіз особистості під час радикальних реформ всього українського суспільства говорить про необхідність застосування різних заходів духовного оздоровлення, фінансової підтримки всіх верств населення. В наслідок великих змін з'явилися багато факторів призвели до появи великої кількості не передбачуваних раніше факторів, що негативно вплинули на соціальний становище, здоров'я і відносини суттєвої частини українців. Положення людини в суспільстві визначається не тільки фінансовим рівнем, ступенем освіченості, але і станом загального здоров'я, на який впливають спосіб життя та стиль життя.

В шкільний період, одним із цих факторів є фізкультурно-оздоровча діяльність. В складних економічних, соціальних та екологічних умовах погіршується здоров'я дітей, про що свідчить не виконання учнями фізичних та технічних нормативів. Це говорить про те, що в даний час спостерігається байдужість до здоров'я учнівської молоді, не враховуються потреби та інтереси дітей. Незважаючи на проголошену оздоровчу спрямованість занять фізичною культурою, загальне здоров'я так і не стало найважливішою метою фізичного виховання в школі. Цей факт загострив протиріччя між двома поняттями: виховання сформованого технологічного впровадження здорового способу життя та стилю життя учнів.

Теоретично – це проблема визначення методології формування здорового способу життя в ранньому віці в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності; практично – це проблема визначення змісту, засобів і методів фізичного виховання, орієнтованого на пріоритет фізичного та психічного здоров'я, а також експериментальне пояснення запропонованої концепції.

Мета дослідження – визначення методів фізичного виховання, орієнтованого на формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Розглянути та проаналізувати особливості державної політики здорового способу життя молоді України та теоретичні засади засобами фізичного виховання.
2. Провести дослідження за теорією Куца О.С. з учнями 10-11 класів з метою визначення рівня рухової активності.
3. Проаналізувати методичні рекомендації та проекти щодо формування здорового способу життя старшокласників.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя старших школярів у різних сферах їх життєдіяльності.

Предмет дослідження – здоровий спосіб життя старшокласників.

Методи дослідження. Досягнення мети роботи та вирішення поставлених завдань було проведено теоретичне узагальнення і аналіз літератури, щодо питання організації здорового способу життя старшокласників.

Практичне значення. В кваліфікаційній роботі висвітлено вдосконалення процесу фізичного виховання в аспекті формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання. Матеріали роботи можна використовувати під час проходження виробничої практики студентами факультету та в роботі вчителя фізичної культури.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел, що охоплює. Загальний обсяг роботи складає 32 сторінок, із них основний текст займає 27 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

1.1. Національне нормативно-законодавче підґрунтя формування здорового способу життя молоді

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках [14].

В Україні із процесом розвитку нормативно-правової бази ще у 1992 р. Верховною Радою було прийнято Закон «Про основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19. 11.1992 р. №5460 - VI, яким було закладено основу розвитку системи охорони здоров'я країни. Законодавство України, про охорону здоров'я, регулюється Конституцією України, чинним документом, а також іншими законодавчими актами. Метою охорони здоров'я в Україні проголошувалося збереження та відновлення фізіологічних та психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини. Звідси, необхідно виокремити такі принципи охорони здоров'я України:

- визнання охорони здоров'я пріоритетним напрямом діяльності суспільства і держави;
- орієнтація на сучасні стандарти здоров'я та медичної допомоги;
- попереджувально-профілактичний характер, комплексний підхід до охорони здоров'я [6].

На різних рівнях ефективно діє цілісна система координації та охорони здоров'я. Прагнення до сучасних стандартів в медицині означало залучення офіційних положень ВООЗ в сфері охорони здоров'я. Розгляд розвитку медичної сфери з точки зору соціально-економічних можливостей держави створювати передумови для подальшого впровадження політики формування

здорового способу життя в Україні, оптимальної працездатності та соціальної активності людини [1].

Впровадження політики формування здорового способу життя молоді передбачає чітке визначення наявних проблем в суспільстві, що в кінцевому випадку має вести до вироблення ефективної стратегії реалізації молодіжної політики [8].

Сприяння здоровому способу життя визначене законодавством України одним із основних напрямків державної політики в сфері охорони здоров'я та державної молодіжної політики. Першими кроками в цій сфері було створення у структурі Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України відділу формування здорового способу життя молоді (2002 р.) та Українського Центру формування здорового способу життя молоді (2003р.) [6].

У Верховній Раді України щорічно відбуваються парламентські слухання проблемних питань життя української молоді що відбулися 3 листопада 2010 року, було визнано, що стан роботи щодо формування здорового способу життя молоді залишається складним, а іноді – навіть небезпечним для України [14].

Отже, не зважаючи на значні зусилля з боку держави та суспільства, здоровий спосіб життя ще не став еталоном поведінки для української молоді [15].

Здоров'я, як предмет державної політики у напрямку вирішення проблем управління, описано у науковій роботі О. Федька [6].

Загалом, сучасну політику запровадження здорового способу життя можна визнати недостатньо вивченою, що підтверджує актуальність обраної теми дослідження та завдання на її виконання:

1. Проаналізувати стан здоров'я сучасної молоді.
2. Виявити прогалини нинішньої політики формування здорового способу життя молоді.

3. Визначити перспективи розвитку політики формування здорового способу життя в Україні.

На державному рівні одним із пріоритетних напрямів діяльності, щодо формування позитивного способу життя молодого покоління, в Україні є проблема підтримки нормативно-правих актів.

Відповідальність за збереження здоров'я в Україні покладена на Міністерство охорони здоров'я, Міністерство освіти і науки України та Міністерство молоді та спорту які займаються формуванням, утвердженням та пропагандою здорового способу життя серед юнацтва та молоді [23].

Проведення профілактичної роботи в Україні має ряд суперечностей. Нині діє чимало неурядових організацій, які працюють із проблемою алкозалежності, наркозалежності, протидії поширенню соціально небезпечних хвороб, але відсутні ефективні механізми функціонування, єдина стратегія діяльності, розподіл функцій і сфери впливу. Для подальшого розвитку політики формування здорового способу життя необхідно:

а) розробити та запровадити концепцію здорового способу життя, як необхідну умову для розвитку українського суспільства та відповідну національну програму;

б) розробити різнорівневу модель роботи з формування здорового способу життя із урахуванням адміністративної державної реформи;

в) впроваджувати новітні технології роботи через мережу освітніх, соціальних та закладів дозвілля для населення різного віку;

г) організувати підготовку спеціалістів із питань формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах;

д) забезпечити створення сприятливого до здоров'я середовища шляхом розвитку спортивної інфраструктури, організованого відпочинку та дозвілля [11].

Основними завданнями для України щодо формування здорового способу життя молодого покоління є вкрай нагальними сьогодення такі:

1. Щорічно проводити моніторингові дослідження щодо стану здоров'я молоді та поширення шкідливих явищ у молодіжному середовищі, вивчення точки зору молоді щодо усвідомлення здоров'я як цінності, оцінки ефективності законодавчих актів, соціальних програм та проектів з питань формування здорового способу життя.

2. Поліпшення законодавчої бази.

3. Високий рівень професійного забезпечення молодіжної сфери.

4. Наукове і методичне забезпечення діяльності, кваліфікаційне підвищення фахівців державних установ та громадських організацій молодіжної, соціальної, управлінської сфери з питань ФЗСЖ молоді.

5. Поширення участі молоді та громад, волонтерів у формуванні здорового способу життя, активніше залучення молоді до діяльності волонтерського напрямку.

6. Різнобічна пропаганда здорового способу життя, формування моди такого способу життя.

Таким чином, здоровий спосіб життя — це все в людській діяльності, що безпосередньо стосується збереження здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність з поліпшення умов життя — праці, відпочинку, побуту. Складовими сфери здорового способу життя є фізичний, психологічний, соціальний і духовний стан. А також важливим є харчування, умови життя та праці, рухова активність[22].

Отже, напрям до здорового способу життя людини лежить через її розуміння світу, тому вибір свого життя, так само, як і відповідальність за свій вибір залежить від кожної особистості.

1.2 Основні положення та чинники формування здорового способу життя учнів старшого шкільного віку

У Законі України «Про основи законодавства України про охорону здоров'я» 19.XI.1992р. №2801-XXII чітко сказано про те, що держава бере на себе відповідальність за формування здорового способу життя населення та

сприяє його утвердженню шляхом поширення необхідних для цього знань [6].

Особливо важливим для суспільства є стан здоров'я такої групи населення, як молодь, що складає основу його продуктивних сил, зокрема в економічному та демографічному аспекті. Високий рівень здоров'я вважається унікальним ресурсом для досягнення важливих і необхідних цілей, які стоять перед людиною, зокрема отримання якісної освіти, успішної зайнятості та побудови кар'єри для молоді, або, як вказує Т.Бережна та вітчизняний дослідник В. Грот, що це є внесенням інвестиції у майбутнє держави [2].

Статус індивіду в розвиненому суспільстві визначається не тільки рівнем фінансового доходу, освіченості, але і станом загального здоров'я фізичного і психічного. Цей стан залежить від багатьох умов, серед яких головними є спосіб і стиль життя. Найважливішою складовою здорового способу і стилю життя, особливо в шкільному віці, є повністю сформована фізкультурно-оздоровча діяльність.

На нашу думку основними компонентами здорового способу життя є:

- раціональне харчування (регулярність, збалансованість, індивідуальність, користь, засвоєння їжі);
- оптимальний руховий режим (рухова активність людини необхідна, як потреба в диханні, воді, їжі);
- загартування організму (існують три види загартовування: повітрям, сонцем і водою);
- особиста гігієна (догляд за тілом, гігієну одягу та взуття);
- відсутність шкідливих звичок (куріння та вживання алкоголю, наркотичних речовин);
- позитивні емоції (задоволення, радість, захват, самовдосконалення, впевненість, задоволеність собою, любов та інше);
- інтелектуальний розвиток (креативність, навченість, пізнавальність та інше);

- моральний розвиток і духовний розвиток;
- формування розвитку вольових якостей (рішучість, наполегливість, самостійність, цілеспрямованість, сміливість, дисциплінованість та інше).

Існує комплекс методів формування здорового способу життя:

- Методи формування досвіду поведінки та свідомості
- Методи інформування
- Методи просвітницької діяльності
- Методи стимулювання
- Методи корекції здоров'язберігаючої поведінки
- Методи самовиховання
- Спортивні конкурси
- Спільні свята [17].

Метою доведення необхідності й доцільності дотримання здорового способу життя учнів використовувалися в навчанні школярів та на предметах оздоровчого напрямку такі методи як: освічення, пояснення, переконання, розповідь, бесіда, приклад та ін., використовувалися в навчанні школярів на предметах оздоровчого напрям.

Значну роль у вихованні учнів старшого шкільного віку відіграють методи стимулювання й корекції здоров'язберігаючої поведінки – методи впливу на мотиваційну сферу особистості, спрямовані на спонукання вихованців до поліпшення своєї поведінки. Психолого-педагогічною основою цієї групи методів є спонукання й примус. Методи стимулювання допомагають вихованцю формувати вміння правильно оцінювати свою поведінку, що сприяє розумінню ними сенсу своєї життєдіяльності, вибору мотивів і цілей, тобто тому, що становить суть мотивації [12].

В наш час велике значення приділяється методам самовиховання учнів старших класів. Найважливішими з них є:

- самопереконання (маючи недоліки учень переконує себе в необхідності зжити їх, виявивши свої недоліки);

- самокритика (учень, який виявив в себе недолік, поставив перед собою мету викоренити його);
- самопримус (самонаказ) – це дуже дієвий метод самовиховання. Він застосовується в тих випадках, коли учень визначив ті чи інші правила, норми своєї поведінки, але не виявляє достатньої сили волі в дотриманні даного правила;
- самоаналіз (дозволяє оцінювати себе в різних сферах життя);
- самоконтроль (регулярний запис своєї поведінки з метою виявлення нових якостей характеру і боротьби з недоліками) ;
- співпереживання (переживання індивідом того ж емоційного стану, які відчуває інша людина);
- самопокарання (учень робить відступи від намічених правил поведінки).

Під впливом навколишньої дійсності, формування здорового способу життя являється поступовим процесом і розвивається по мірі усвідомлення учнями цінності здоров'я [19].

У школах створюються учнівські групи, агітбригади , які пропагують здоровий спосіб життя. Головною метою цих об'єднань є пропаганда боротьби зі шкідливими звичками [21].

Ефективним засобом пропаганди здорового способу життя старшокласників є консультації викладачів, лікарів, тренерів, інструкторів.

Аналіз чинників і проблем формування здорового способу життя молоді в Україні дозволяє запропонувати такі першочергові заходи державної політики в цій сфері:

- необхідно на законодавчому рівні вирішити питання щодо з метою скорочення поширення шкідливих звичок серед молоді повної заборони реклами пива, тютюнових та алкогольних виробів;
- заборонити продаж і споживання пива та слабоалкогольних напоїв у місцях проведення масових заходів, за винятком спеціально відведених для цього місць;

- збільшити в засобах масової інформації кількість програм за державним замовленням щодо інформування молоді про ризики та шкідливі наслідки для здоров'я, обумовлені тютюнопалінням, зловживання алкоголем, вживанням наркотиків.

- для підвищення рівня рухової активності молоді, пропаганди здорового харчування доцільно включити тематику фізичної активності та раціонального харчування до навчально-виховної роботи в школах. Слід розробити та включити в навчальні програми вищих навчальних закладів спеціальний курс «Основи формування здорового способу життя». Потрібно також на законному рівні розробити заходи щодо стимулювання підприємств та організацій, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність [3].

- для поліпшення побутових умов проживання молоді необхідно прискорити прийняття Закону України «Про особливості державної політики забезпечення молоді житлом». Це дозволить закріпити на законодавчому рівні як існуючі, так і нові механізми забезпечення житлом молодих громадян. Потребує активізації діяльність Фонду сприяння молодіжному житловому будівництву щодо збільшення будівництва молодіжних житлових комплексів. Нагальною є потреба розширення соціальної програми пільгового кредитування молодіжного житла.

- з метою стимулювання молоді до здорового способу життя необхідно активізувати розробку і впровадження системи відповідних заходів, зокрема:

а) збільшити державне фінансування соціальної реклами, змістом якої є пропаганда здорового способу життя;

б) сприяння обізнаності молоді про негативні наслідки тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків;

в) розширити проведення культурно-масових та фізкультурно-масових акцій для молоді, спрямованих на формування здорового способу життя, культури здоров'я.

Названі заходи можуть бути успішними, якщо під час їх розробки та виконання будуть поєднані зусилля уряду, приватного сектору та української громадськості, особливо молоді [8].

Всебічний аналіз позиції особистості українського суспільства показує про необхідність впровадження різноманітних заходів духовно-морального оздоровлення, соціально-економічної підтримки всіх шарів населення. Широкомасштабні зміни призвели до появи багатьох, не прогнозованих раніше факторів, що не кращим чином вплинули на соціальний статус, здоров'я і моральні відносини більшості українців.

Тривожні тенденції щодо стану здоров'я молоді потребують внесення глобальних змін щодо розробки й прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних та управлінських рішень, які б дозволили державі більш відповідально відноситись до стану здоров'я своїх громадян та підвищити рівень особистої відповідальності за його збереження.

1.3. Напрями організації здорового способу життя серед старшокласників засобами фізичної культури

Визначаючи зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління одним із пріоритетних завдань державної освітньої політики, всесвітня організація охорони здоров'я розглядає його не тільки як відсутність захворювання, але і як стан повноцінного фізичного, розумового, психічного, фізіологічного, морального і соціального благополуччя. У зв'язку з цим здоров'я учнів має обумовлюватися, перш за все, особистісно-ціннісним рівнем його прояви. З цього випливає, що центральне місце в процесі фізичного розвитку особистості школяра і формування позитивного ставлення до здорового способу життя займають мотиваційно-ціннісні установки, а також активна фізкультурно-оздоровча діяльність як провідні напрями в процесі зміцнення і збереження здоров'я.

Сьогодні запорукою фізичного і психічного здоров'я учнів є фізичне виховання в загальноосвітній системі. Можна різними методами і способами

вдосконалювати і розвивати систему охорони здоров'я, але здоров'я дітей це, перш за все, їх фізичний розвиток з раннього дитинства, тобто сьогодні необхідно говорити про гармонійний розвиток особистості молодого, перспективного, вмiє ставити перед собою великі життєво важливі цілі. Відсутність розуміння значення активної рухової діяльності для зміцнення і збереження здоров'я, низький рівень сформованості позитивного ставлення до фізичної культури і спорту є проблемою не тільки освітніх організацій в цілому, але і проблемою кожної окремої сім'ї, зокрема [21].

Сім'я в наш час не є місцем формування і зміцнення здоров'я дитини. У багатьох батьків не вистачає для цього ні знань, ні досвіду. Але сім'я не повинна усуватися від вирішення такої важливої проблеми. Тому одним із завдань системи освіти поряд з дослідницькою діяльністю здорового способу життя школярів, проведенням лікувально-профілактичних і оздоровчих заходів, навчально-виховною роботою з учнями є інформаційно-просвітницька та виховна робота з їх батьками.

Сучасні батьки повинні бути проінформованими та мати можливість проінформувати своїх дітей про тяжкі наслідки вживання наркотиків, про їх шкоду для здоров'я, про симптоми залежності тощо.

Здоровий спосіб життя молодого покоління є запорукою здоров'я нації. Ось чому так необхідна і освітня і виховна діяльність школи в цілому і вчителів-предметників, класних керівників зокрема з питань збереження і зміцнення здоров'я [24].

Здоровий спосіб життя формується і закріплюється всіма сторонами і проявами суспільства, пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідом своїх соціальних, психологічних і фізіологічних можливостей і здібностей. Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити у свідомості принципи і навички здорового способу життя в молодому віці, залежить в майбутньому вся діяльність, що перешкоджає розвитку потенціалу людини [7].

Для успішного та вдалого формування здорового способу учнів старшого шкільного віку необхідно вирішити наступні завдання:

- охорона і зміцнення здоров'я дітей;
- визначення ефективності роботи зі створення цінності здоров'я як основи подальших успіхів у формуванні особистості дитини;
- аналіз рівня знань і уявлень дітей і їх батьків про здоровий спосіб життя;
- робота з дітьми та батьками щодо виховання свідомих установок на ведення здорового способу життя;
- забезпечення фізичного і психічного благополуччя.
- проведення інформаційно-просвітницьких та виховних заходів, які повинні здійснюватися в комплексі з профілактичними [10].

Важливим завданням сучасної школи є просвітницька робота з батьками з питань попередження шкідливих звичок тому що ці проблеми, на жаль, найчастіше висвітлюють тільки з однієї боку – боротьби правоохоронних органів з нелегальним переміщенням наркотиків, рекламою алкоголю [1].

Ефективними засобами пропаганди і агітації здорового способу життя серед учнівської молоді є кіно, телебачення, радіо, друк. Їх значення в сучасних умовах все більше зростає. Доцільно комбінувати методи і засоби пропаганди.

Сучасна людина знає про здоров'я досить багато, як і про те, що треба робити для його підтримки і досягнення. Однак для того, щоб ці накопичені людством знання почали давати результат, необхідно накопичувати знання і аналізувати їх.

Таким чином, молодь є основою розвитку будь-якого суспільства і завжди має саме безпосереднє відношення до його майбутніх перспектив. Завтрашній день повністю залежить від життєвих цінностей і способу життя нинішньої молоді. Погане здоров'я молоді не може забезпечити якісне відтворення. Тому необхідно вирішувати завдання поліпшення здоров'я

молоді та пропаганди здорового способу життя, так як вона є стратегічним резервом нації [16].

Широке коло актуальних завдань по формуванню установок на здоровий спосіб життя в учнів старшого шкільного віку обумовлений необхідністю активної участі в їх реалізації багатьох міністерств і відомств. Молоде покоління найбільш вразливе різним навчальним і формує впливів. Таким чином, здоровий спосіб життя необхідно формувати, починаючи з дитинства, тоді збереження власного здоров'я, як основного скарбу стане звичною формою поведінки.

Головне значення при цьому має правий і суспільно-економічний стан держави від якого залежить фінансово-технічне забезпечення всіх обумовлених вище заходів та обов'язковість їх виконання.

1.4. Анатомо-фізіологічні особливості старшого шкільного віку

Старшокласники (від 12 до 18 років) інакше іменуються підлітками. В цей період у дитини різко змінюється робота ендокринних залоз. Для дівчаток це час швидкого статевого дозрівання, для хлопчиків - початку цього процесу. Даний період характеризується завершенням формування особистості дитини.

Підлітковий вік - період найбільшого росту всього організму, відповідальний час не тільки біологічного дозрівання, але і соціального становлення особистості дитини.

А в старшому шкільному віці (15-17 років) завершується розвиток центральної нервової системи. Покращується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмислене.

Подальше помітно змінюється хімічний склад м'язів, поліпшується їх функціональні властивості. В зв'язку з цим серйозне значення набуває симетричний розвиток м'язів правого та лівого боків тулуба й кінцівок.

До числа анатомо-фізіологічних особливостей старшокласників відносяться:

1. Будова грудної клітини, таза і кісткової системи схожа з їх будовою у дорослих. Закінчується окостеніння кістяка, тому неправильно зрощені переломи, викривлення хребта, кісток рук і ніг після рахіту і інші вади виправити дуже важко або взагалі неможливо.

2. Серцево-судинна система також схожа до системи у дорослих людей. Частота пульсу - приблизно 60-80 ударів в хвилину, артеріальний тиск - 120/70 мм рт. ст.

3. Для розвитку нервової системи характерно формування і удосконалення нервово-психічної діяльності, дитина абстрагується від наочно-образного мислення і віддає перевагу абстрактному мисленню.

Цей вік - один з головних періодів зростання і формування організму; в цей час йде перебудова діяльності всіх органів і систем. Особливу роль відіграє зміна в нервовій і ендокринній системах. Швидко зростає тіло, всі органи і тканини, і це обумовлено впливом статевих гормонів і гормонів щитовидної залози.

Статеве дозрівання дівчаток починається на 1-2 роки раніше. Вони обганяють в рості хлопчиків. Звідси і захоплення хлопчиками, які старші за них. Після завершення статевого дозрівання темп росту дівчаток різко падає. До 15 - 16 років вони вже сформовані. Зростання припиняється.

Хлопчики в 12 - 14 років продовжують посилено рости, і до 15 - 16 років (10 -11 клас) вони значно вище дівчаток. Хлопчики ростуть до 18 - 20 років. Повне дозрівання завершується пізніше. У цей час спостерігається зміна тиску, швидкість скорочення серця. Ці відхилення збільшуються при фізичних, розумових, емоційних перевантаженнях

У дівчат для правильного формування кістково-м'язевої системи з більш обережно необхідно давати вправи, які створюють внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на розвиток органів малого таза, наприклад: піднімання і перенос важких предметів, стрибки з більшої висоти на тверду поверхню тощо. В той же час слід широко використовувати

вправи, які закріплюють м'язи тазу та черевного пресу, які сприяють розвитку кісток тазу [12].

Старшокласники можуть витримувати такі ж по об'єму й тривалості фізичні навантаження, що й дорослі. У фізичному навантаженні необхідно широко використовувати різні види бігу. Доцільно давати вправи з глибокими дихальними рухами. В порівнянні з підлітками старшокласники стають більш спокійними, врівноваженими. Учні старших класів здатні свідомо управляти своїми діями: робити вправи з заданою координацією, м'язовим напруженням, швидкістю протягом досить тривалого часу, долаючи втомленість, почуття невпевненості, збентеженості, страху. Старшокласники можуть одночасно сприймати дії, які складаються з декількох компонентів. Це важливо для уроків ФК, для розуміння з'єднання складних вправ в гімнастиці, тактичних й технічних прийомів в спортивних іграх, легкоатлетичних вправ.

РОЗДІЛ 2

Організація та методика дослідження

2.1. Контингент та методика організації дослідження

Дослідження проводилось в Голопристанській гімназії №2 м. Гола Пристань.

Контингент дослідження склали 50 учнів 10-11х класів зазначеної школи, з якими проводилось дослідження з метою визначення індексу рухової активності.

З учнями Голопристанської гімназії №2 було проведено дослідження з метою визначення індексу рухової активності та виявлення відношення учнів до ведення здорового способу життя.

Рухова активність учнів визначалась за методикою О.С. Куца. Старшокласникам було запропоновано самостійно провести тижневий хронометраж власних видів рухової активності: пасивна рухова активність, побутова рухова активність, фізкультурно-оздоровча рухова активність. Дані учнів щоденно заносилися в таблицю (табл.2.1.).

Таблиця 2.1

Характеристика рухової активності учнів 10-11 класів.

Види рухової активності	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Загальні результати
Дні тижня і кількість часу (у хвиликах)							
Пасивна рухова активність							
1. Тривалість сну							
2. Особиста гігієна							
3. Прийом їжі							
4. Відпочинок(сидячи, лежачі)							
Побутова рухова активність							
Ходьба протягом дня.							

Фізкультурно-оздоровча рухова активність							
1.Заняття з фізичного виховання.							
2.Ранкова гігієнічна гімнастика.							
3.Самостійні заняття фізичними вправами.							
4.Інші форми занять фізичними вправами.							

Індекс загальної фізкультурно-оздоровчої рухової активності визначається за формулою:

де ІРА (т)– індекс рухової активності за тиждень;

\sum ПРА – сума часу, витрачена на спонтанні й побутові рухи (хв);

\sum ФОРА – сума часу витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами;

\sum Т(т) – сума часу доби за тиждень [8].

На основі аналізу наукових джерел, розроблені рекомендації для формування чинників здорового способу життя у старшокласників.

2.2. Рекомендації та проекти щодо формування здорового способу життя старшокласників

Останнім часом необхідно відзначити все зростаючий інтерес до здорового способу життя. Кожна людина повинна як можна раніше замислюватися над своїм способом життя. І чим раніше вона над цим задумається, тим краще збереже своє здоров'я [20].

Коли у людини починаються проблеми зі здоров'ям, тільки тоді вона замислюється над своїм способом життя. Треба постійно, а не тимчасово, проявляти турботу про своє здоров'я, а значить систематично вести здоровий спосіб життя [15].

Щоб бути здоровим, більшість дослідників вказують на основні принципи здоров'язбереження, серед яких:

- рухова активність;
- правильне харчування;
- турбота про зміцнення здоров'я;
- постійно розвивати здорове мислення і силу волі;
- для ведення здорового способу життя потрібно дотримуватися

декількох правил:

- позбутися шкідливих звичок;
- активна рухова діяльність;
- позитивне мислення;
- правильний розпорядок дня;
- вживати тільки натуральні продукти харчування.

Отже, під здоровим способом життя необхідно розуміти типові форми і способи повсякденної життя людини, які зміцнюють і поліпшують резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим краще виконання своїх соціальних і професійних обов'язків незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій. І показує діяльність особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як особистого, так і суспільного здоров'я. Звідси зрозуміло, наскільки важливо, починаючи з самого дитинства, виховувати активне ставлення до власного здоров'я, тому вибір залежить від кожного індивідуума [7].

При формуванні здорового способу життя старшокласників багато педагогів використовують метод проектів. Тривалість проектів, в залежності від теми, ступеня реалізації мети та завдань, може бути різною. Навчальні проекти бажано планувати на 1-2 місяці.

Результатом проекту може бути продукт, зміна, психологічний стан або об'єкт, який розробляється в проекті. Результати можна розділити на проміжний (наприклад, план розробки системи) і остаточний, або підсумковий результат (наприклад, готова система) [18].

Основним результатом проекту є досягнення поставленої основної мети проекту. Результат проекту описують через формулювання цілей.

Якість результату залежить від багатьох показників. Дуже важливі системи та структури, які створені організацією для підтримки проекту. Хороший результат, досягається тоді, коли всі елементи якісні та врівноважені. Якісно зробити хорошу річ з першої спроби дуже важко і рідко вдається. Досвід є також показником якості. Якщо ви дійсно хочете досягти хорошого результату, заплануйте час для набуття досвіду.

Одним із вагомих чинників формування здорового способу життя молодого покоління є підвищення рівня молодіжної громади, активне залучення молодих людей до реалізації соціальних програм [4].

Молодіжне участь розглядається в усьому світі як фундаментальний принцип молодіжної політики. Ключова ідея молодіжної участі полягає в наданні молодим людям можливості впливати на всі питання, які стосуються їхнього життя. Цей вплив молодь може реалізувати як через участь у прийнятті рішень спільно з дорослими, так і через власну діяльність [3].

Треба залучати молодь до участі та розробки проектів на різних рівнях: в житті сім'ї, учбового закладу, місцевої громади, діяльності місцевих організацій тощо. Причетність породжує відповідальність. Прикладом цього є те, що коли учні приймають участь у розробці шкільних правил, ці правила будуть для них більш придатними і зрозумілими, тому діти ефективніше будуть дотримуватися їх [5].

Концепція участі передбачає можливість молодих людей вільно брати участь в соціальних процесах і процесах розвитку. При цьому така залученість повинна бути активною, добровільної та усвідомленої. Починаючись в родині, молодіжне участь повинно розвиватися в школі. З віком простір участі молодих людей у суспільному житті розширюється. Молодіжне участь реалізується через молодіжні організації, місцеві спільноти, органи влади та наднаціональні структури.

Однак наявність якихось структур ще не є достатньою ознакою, що свідчить про високий рівень молодіжної участі. Нерідко структури молодіжної участі, такі як молодіжні парламенти або учнівські поради в школах, перетворюються в формальні органи, від яких нічого не залежить. Тому необхідно враховувати не тільки наявність структур молодіжної участі, а й реальну роль молодих людей в подібних структурах, наявність у них повноважень і можливостей впливати на те, що відбувається.

В ході реалізації проекту треба намагатися отримати такі результати:

- поповнення фізкультурно-оздоровчого комплексу та обладнання ;
- зміна ціннісного ставлення всіх діячів освітнього процесу до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.
- зниження рівня захворюваності дітей;
- підвищення рівня їх фізичної підготовленості;
- поліпшення стану їх емоційної сфери.

Проекти оздоровчої діяльності мають свою специфіку. В учнівському колективі керівниками проектів можуть бути тільки ті педагоги, які мають бездоганну репутацію, повинні бути своєрідним зразком для молоді: не палити, не вживати алкоголь, наркотичні засоби, дотримуються здорового способу життя.

Тематика проектів за цим напрямом може бути різною і бути актуальною саме для певної вікової категорії.

Важливу роль у формуванні здорового способу життя та профілактиці соціально небезпечних захворювань відіграють громадські організації.

У громадських організаціях значний обсяг роботи, включаючи управління нею, збір коштів, реалізацію програм і проектів, роботу з клієнтами і багато іншого виконується добровольцями. Громадські організації мають більші можливості залучення позабюджетні кошти для розвитку фізкультурно-спортивної інфраструктури. В Україні надається велике значення активної діяльності громадських організацій, робота яких орієнтована на підлітків і молодь [13].

У різних сферах правової держави, у розв'язанні політичних, соціально-економічних і гуманітарних проблем є активне, впливове і розвинене громадське суспільство, яке являється важливим елементом будь-якої демократичної держави. Підтримка його діяльності, зокрема фінансова, здійснюється за рахунок коштів, не заборонених чинним законодавством України, надання грантів, а також Міністерство молоді і спорту [10].

Доцільно залучати дітей та молодь до формування здорового способу життя через усі види активності, що дозволяє комплексно та гармонійно залучати їх до різних форм діяльності враховуючи їх вік, знання та досвід. Участь молоді необхідно розглядати як прояв активної громадянської позиції, як форму навчання, підвищення рівня життєвої компетенції, що сприяє успішній інтеграції молодого людини у суспільство [9].

У формуванні здорового способу життя серйозним питанням залишається слабка обґрунтування його необхідності у населення. Дослідження виявили, що набагато більше уваги люди приділяють окремим його сторонам, таким як харчування, а не всьому комплексу заходів починаючи з гігієнічної гімнастики, дотримання режиму дня та ін. Непереконливо звучать заклики вести здоровий спосіб життя без реальних доказів та конкретних прикладів того, що заняття фізичною культурою позитивно впливає на зміцнення здоров'я. Саме в цій справі дуже важлива роль повинна належати практикуючим лікарям.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати дослідження учнів старшого шкільного віку

Для виконання дослідження щодо рухової активності було використано методику тижневого хронометражу. Дослідження проводилося в Голопристанській гімназії №2 з учнями 10-11 класів у кожному по 25 осіб. (Додаток А).

Дані, які ми отримали під час проведення дослідження, було проаналізовано за допомогою математичної статистики з використанням методики, розробленої О.С.Куцом [3].

З проведеного дослідження можемо спостерігати, що в 10 класі рухова активність становить 13.19%, а у 11 класі вона становить 11.11%. Учні 11 класів ведуть малоактивний спосіб життя. На рухову активність впливають: сидіння за комп'ютером, а також підготовка до ЗНО.

Згідно формули маємо загальне середнє арифметичне рухової активності за тиждень: $(680+370):8640 \times 100\% = 12,15\%$

Проведене дослідження дає можливість стверджувати, що загальна рухова активність учнів 10-11 класів порівняно з молодшими учнями значно зменшується. Виходячи з результатів дослідження, які ми отримали під час спостереження тижневого бюджету часу свідчать про те, що розподіл часу, відведений заняття фізичною культурою для учнів 10-11 класів не раціональний. Відведений час на фізкультурно-оздоровчі заняття не відповідають мінімальним біологічним потребам рухової діяльності учнівської молоді.

Таблиця 3.1.

Характеристика рухової активності 10-11 класів.

Клас	Кількість учнів	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Загальні результати
Дні тижня і кількість часу (у хв.)								
Побутова рухова активність								
10кл	25	70	60	70	70	70	60	400
11кл	25	60	60	50	60	60	50	340
Фізкультурно-оздоровча рухова активність								
10кл	25	120	130	120	150	120	100	740
11кл	25	100	110	110	110	110	80	620

10 клас (400+740):8640x100%=13,19%

11 клас (340+620):8640x100%=11,11%

Дивлячись на вище отримані дані, можна зробити висновки, про низький рівень рухової активності як низький рівень фізичної підготовленості та працездатності учнів 10-11 класів. Для цього слід переглянути табличні показники тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності. Підтвердженням того є динаміка рівня рухової активності учнів старшого шкільного віку які демонструють низький та помірний рівень. І чим старшими стають діти, тим їх рухова активність зменшується. В учнів 10 класів вона становить в середньому 13,16% за тижневими показниками, а в учнів 11 класів 11,14%.

Дуже мало учнів старших класів ведуть активний спосіб життя. Про це свідчать такі показники: 10 клас (25 учнів): 5 учнів 13,56% (рухова активність), 9 учнів 13,11%, 11 учнів 12,81%; 11 клас (25 учнів): 4 учні 11,92% (рухова активність); 9 учнів 11,19%; 12 учнів 10,31%.

Усе вказане значно скорочує обсяг рухової активності старшокласників і чинить негативний вплив на їх фізичний стан.

Протягом тижня, крім суботи, тривалість сну, особиста гігієна, прийом їжі відповідають загальноприйнятим нормам. Багато часу учні проводять сидячі за комп'ютером. Мало часу вони відводять на ранкову гігієнічну гімнастику та самостійним заняттям фізичними вправами. Дуже мало часу відводиться на побутову рухову активність. Більшість учнів займаються фізичним вихованням тільки на уроках фізичної культури в школі. Майже всі учні не дотримуються режиму дня у вихідні дні. Це видно з даних за суботній день.

ВИСНОВКИ

Розглянувши та проаналізувавши особливості державної політики здорового способу життя молоді України можемо констатувати, що сприяння здоровому способу життя визначене законодавством України як одним із основних напрямків державної політики в сфері охорони здоров'я та державної молодіжної політики. Але, не зважаючи на значні зусилля з боку держави та суспільства, здоровий спосіб життя ще не став еталоном поведінки для української молоді.

Впровадження політики формування здорового способу життя молоді передбачає чітке визначення наявних проблем суспільства, що в кінцевому випадку має вести до вироблення ефективної стратегії реалізації молодіжної політики.

З учнями 10-11 класів було проведено бесіду з метою визначення рівня знань про здоровий спосіб життя. А також було проведено дослідження за методикою Куца О.С. Більшість учнів правильно розуміють що таке здоровий спосіб життя. Це:

- Здорове харчування;
- Дотримання режиму дня;
- Заняття спортом;
- Загартовування організму;
- Дотримання правил особистої гігієни;
- Відсутність шкідливих звичок тощо.

Але не всі дотримуються цих понять. Багато часу приділяється гаджетам, більшість учнів не займаються фізичною культурою, ведуть малорухомий спосіб життя, мають шкідливі звички, не дотримуються режиму дня та правильного харчування тощо.

Отже ми бачимо, що рівень рухової активності учнів 10-11 класів низький. Підтвердженням того є динаміка рівня рухової активності учнів старшого шкільного віку які демонструють низький та помірний

рівень. І чим старшими стають діти, тим їх рухова активність зменшується. В учнів 10 класів вона становить в середньому 13,16% за тижневими показниками, а в учнів 11 класів 11,14%.

На підставі аналізу методичних рекомендацій та проектів, можемо стверджувати, що при формуванні здорового способу життя старшокласників бажано використовувати метод проектів. Коли молодь бере участь у розробці проекту і роботі в ньому, молоді люди по праву вважають себе його співавторами. Почуття причетності спонукає їх до відповідальності і породжує бажання направити роботу в ліпше для проекту русло. Результатами проектів повинні стати зміна ставлення учнів до власного здоров'я.

Одним із вагомих чинників формування здорового способу життя молодого покоління є підвищення рівня молодіжних громад, активного залучення старшокласників до реалізації соціальних програм.

Доцільно залучати молодь до формування здорового способу життя через усі види участі, що дозволяє комплексно та гармонійно включати їх до різних форм діяльності.

Отже, основними напрямками формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі є такі:

- 1) навчання;
- 2) участь у позакласних та позашкільних заходах;
- 3) робота факультативів по здоровому способу життя ;
- 4) робота спортивних гуртків та секцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк Л.В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі /Л.В. Антонюк. - Основи здоров'я, 2014. - №4. - С. 6-9.
2. Бережна Т. Моделювання здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв. /Т. Бережна. - Рідна школа, 2016. - №1. - С.37-42.
3. Викладання курсу „Основи здоров'я” в загальноосвітніх навчальних закладах (Експериментальний навчальнометодичний посібник для вчителів)/ Т. Бойченко, Н. Колотій. –К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – 244 с.
4. Вступ до стратегічного планування для формування навичок здорового способу життя. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://autta.org.ua/files/photo/strat_plan1.pdf.
5. Гнилицька О.М. Педагогічний простір як фактор реалізації оздоровчої функції освіти. О.М.Галицька. Педагогічна майстерня 2015. №7.С.40-42.
6. Закон України “Про основи законодавства України про охорону здоров'я” [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2801-12/page>
7. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
8. Куц О.С. Характеристика загальної фізичної підготовленості та рухової активності студентів. 2013.- С. 245-248.
9. Молодь за здоровий спосіб життя: щоріч. доп. Президенту України, Верховної Ради України, Кабінет Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін-т розв. сім'ї та молоді; [редкол.: Н. Ф. Романова (голова) та ін.].– К.: ТОВ «Основа», 2010. – С. 34 – 35.

10. Парламентські слухання “Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи” [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://static.rada.gov.ua/>
11. Показники та соціальний контекст формування здоров’я підлітків : моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін.; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2014. – 156 с.
12. Романова. Н. Ф. К:ТОВ «Основа» 2010. С.34-35.
13. Романова. Н. Ф. Український науковий журнал «Освіта регіону» С.308.
14. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції державної цільової програми «Молодь України» на 2016-2020 роки» [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1018-2015-p> способу життя людини. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.
15. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя / Запоріж. держ. ун-т. - Запоріжжя, 1999. - 308 с.
16. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді/ Г.М.Бевз, О.П.Главник – К.: Держ. ін.-т проблем сім’ї та молоді, 2005.-172 с. –(Сер. «Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства у справах сім’ї, молоді та спорту»).
17. Указ Президента України від 12.01.2015. №5 «Україна – 2020»
18. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галусян та ін. – К.: Держ.ін-т проблем сім’ї та молоді, 2005. – 160 с. – (Сер. “Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту”)
19. Формування ЗСЖ молоді: проблеми і перспективи /О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та інші К.: УІСД,200. 207с.

20. Холтобіна О. Використання здоров'язберезуючих технологій на уроках у проектних класах «Інтелект України». О.Холтобіна, К.Юрєва, В.Єданюк. Рідна школа.2016. №4. С.60-64.
21. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon0>.
22. Щербина Ж. Ф. Управління процесом упровадження здоров'язберезувальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. Таврійський вісник освіти. 2014. №4. С.41-49.
23. Яременко О. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / Яременко О. , Балакірєва О., Вакуленко О., – К.: УІСД, 2000.- 111 с.
24. Яременко О. О. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді/ О.О. Яременко, О.Д. Дубогай, Р.Я.Левін, Л. В. Буцька. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005.– Кн.6.– 124 с.

Додаток А

Таблиця 3.1.

Види рухової активності	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Загальні результати
Дні тижня і кількість часу (у хвиликах)							
Пасивна рухова активність							
1.Тривалість сну	480	480	480	480	480	540	2940
2.Особиста гігієна	190	160	190	160	190	130	1020
3.Прийом їжі	150	150	150	150	150	230	980
4.Відпочинок(сидячи, лежачі)	450	480	460	450	440	460	2740
Побутова рухова активність							
Ходьба протягом дня	70	60	70	60	60	50	370
Фізкультурно-оздоровча рухова активність.							
1.Заняття з фізичного виховання.	50	50	40	60	50	40	290
2.Ранкова гігієнічна гімнастика.	30	30	30	30	30	30	180
3.Самостійні заняття фізичними вправами.	10	20	20	30	20	10	110
4.Інші форми занять фізичними вправами.	20	20	20	20	20	-	100