

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ «ЕКОЛОГІЧНА
ГРАМОТНІСТЬ І ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ» ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ 8-9 КЛАСІВ**

Кваліфікаційна робота

здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 411 групи
Спеціальності 014.11 Фізична культура
Освітньо-професійної (наукової)
програми: методика туристської та
спортивно-масової роботи
Синя Вікторія Ігорівна

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент., Грабовський Ю.А.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	6
1.1. Особливості розвитку дітей середнього шкільного віку	6
1.2. Поняття «здоровий спосіб життя» та його характеристика	9
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	15
2.1. Методи дослідження.....	15
РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ «ЕКОЛОГІЧНА ГРАМОТНІСТЬ І ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ» ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	17
3.1. Характеристика засобів формування компетентності «Екологічної грамотність і здорове життя».....	17
3.2. Методика формування компетентності «Екологічної грамотність і здорове життя» засобами фізичної культури	21
ВИСНОВКИ	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	24

ВСТУП

Актуальність У зв'язку з нинішньою сформованою екологічною ситуацією, що зараз присутня в Україні та на нашому світі в цілому, виникає актуальним внесення в структуру як професійної компетентності спеціаліста будь-якої галузі, так і громадянської компетентності людини екологічної складової у цілому. Новітні актуальні стандарти до випускників шкіл визначили самі ключові та сучасні компетенції. Однією з цих новітніх і ключових є екологічна грамотність і здорове життя, що віщає «уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя». Треба дати згоду з міркуванням, що «основною фігурою у формуванні екологічної компетенції майбутніх поколінь був, є і залишається учитель».

У світогляді «Нова українська школа» однією з важливих, ключових, дієвих компетентностей, яких пізнаватимуть учні, є екологічна грамотність, тобто «уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини». Ще одним питанням, яке виникає пов'язане з екологічною грамотністю і потребує чинного вирішення, є збереження молоддю здоров'я та життя. Звичним стало істина, що наша новітня цивілізація несе загрозу гіподинамії, то б то незмінних розлад опорно-рухового апарату, дихання, травлення, кровообігу, пов'язаних з обмеженням рухової людської активності.

Рухова активність людей – головна та сама потрібна умова доброї життєдіяльності людей, а тим часом ми рухаємося все менше і менше: на роботу і з роботи ми їдемо в громадському транспорті або таксі, сама робота з впровадженням досягнень науково-технічної революції все менше пов'язана з фізичною працею, вдома ми теж часті сидимо, і менше

рухаємося. Гіподинамія погрожує кожній людині на нашій планеті. І рішенням з такого непростого положення нам надає заняття спортом. В кожного у повсякденному побуті повинні бути гімнастика, фізичні вправи, ходьба, хто хоче зберегти, працездатність, здоров'я, повноцінне і життя з посмішкою.

Малоактивний спосіб життя робить організм людини безборонною при розвитку багато різних захворювань. Тривожно надзвичайно йде з цим справа у наших дітей. Кожна десятий підліток страждає ожирінням. Аби підлітки росли здоровими у тілі, необхідне повноцінне фізичне виховання, а також дотримання і введення здорового способу життя.

Відповідним чином до прогнозування розвитку нашої освітньої системи, однією з найнеобхідніших потреб сучасного часу і життя людини є її екологічна грамотність та здорове життя. Вирішення проблеми буде пов'язано з проблемою низької екологічної грамотності та зневаги до законів довкілля.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання старших підлітків.

Предмет дослідження – засоби формування компетентності «екологічна грамотність і здорове життя» у старших підлітків

Мета дослідження – визначити засоби фізичної культури, для формування компетентності «Екологічна грамотність і здорове життя» у старших підлітків.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретико-методичні основи формування компетентностей учнів засобами фізичного виховання і спорту.
2. Визначити рівень сформованості компетентності «Екологічної грамотність і здорове життя» у старших підлітків.
3. Обґрунтувати засоби та методи їх впровадження при формування компетентності «Екологічної грамотність і здорове життя» під час занять фізичною культурою.

Методи дослідження: при написанні дипломної роботи використовували аналіз літературних джерел, метод анкетування для визначення рівня компетентності.

Практичне значення результати нашого дослідження можуть бути використані в процесі фізичного виховання школярів учителями з фізичної культури в Херсонській області.

Структура та обсяг роботи. Курсова робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Матеріали дослідження викладені на 30 сторінках, ілюстровано 1 таблиця. В роботі використано 22 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Особливості розвитку дітей середнього шкільного віку

У 13-15 років, коли вже у повноцінній мірі підлітки досягнули рівні фізичної підготовленості та розвитку, а тому, з'являється можливість чутко аналізувати м'язові відчуття і механізми центральної нервової регуляції, спостерігаються при цьому значні відставання у підлітків в фізіологічній сформованості внутрішніх органів. З огляду на схильність до переоцінки своїх фізичних сил і можливостей підлітків, слід не робити на заняттях з ними таких вправ, які можуть бути причиною перенапруги і спричинити спортивному травматизму [3].

Головним завданням фізичної культури підлітків цього віку є поглиблене вивчення основним руховим рухам. Більш вузько, при цьому, стає завдання поглибленого розучування техніки, основних видів спорту (гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики). Паралельно з цим розвиваються знання підлітків по особистій свої гігієні, занять впливу фізичними вправами на сумісну системи організму (центральну нервову систему, дихання, кровообігу), а також на розвиток їх вольових і моральних якостей. При цьому розкривається шар і таких незручностей, як: уявлення про фізичну культуру особистості у взаємопов'язані зі здоровим способом проживанням; навчання знаннями при індивідуальних формах уроків фізичною культурою, впроваджуючи елементи масових видів спорту. Тут же є уявлення і про ази правила техніки безпеки при роботі на спортивних спорудах і надання необхідної першої медичної допомоги при спортивних травмах. Саме обширне коло питань, що охоплюють фізичне виховання і розвиток підлітків середнього шкільного віку, має безпосередній і пряmlinійний зв'язок з особливостями

ростущого організму підлітків. Облік названого кола питань, при оволодінні школярами необхідними знань, навичок і умінь є одним з основних осередків моментів в праці вчителів з фізичної культури і тренерів. Правила техніки безпеки при праці на спортивних спорудах і надання необхідної першої медичної спортивної допомоги при травмах. Цей дуже обширний зміст питань, що охоплює фізичне виховання і розвиток підліткового середнього шкільного віку, має безпосередній і прямолінійний зв'язок з особливостями ростущого організму підлітків. Зміст названого кола питань, при оволодінні школярами необхідними знань, умінь і навичок є одним з основних вузлових моментів в роботі викладачів з фізичної культури і тренерів.

У підлітковому віці з'являються реальні передумови для оволодіння та навчання практично найскладнішими руховими рухам. Разом з тим, в роботі з фізичного виховання з підлітками необхідно пам'ятати і знати, що в період статевого дозрівання розвиває най гостра необхідність диференціювати фізичне навантаження залежно від підготовленості, стану і статевої зрілості займаються., У підлітків 13-15 річного віку (в пубертатному періоді) ,як зазначалося вище, присутнє відставання в фізіологічної зрілості внутрішніх органів і систем. Однак в цьому віці вже відзначаються передумови вдосконалення окремих фізичних якостей. У віці 11-12 років присутній інтенсивний розвивальний приріст швидкісна силових якостей, як базису швидкісно-силових видів спорту і складно координаційних видів праці людини, в тому числі і окремої професійної діяльності. У цьому цікавому періоді для розвитку швидкісно-силових якостей, стрибучості, можна зробити значну перевагу динамічним вправам вибухового характеру, з використанням незначних за вагою малих обтяження, в числі тому і ваги власного тіла (стрибки в глибину з наступним відштовхуванням).[8]

Помічено, що у віці 12-14 років високими темпами наростає швидкість пересування, за рахунок переважного розвитку швидкісно-

силових якостей. У цьому інтенсивному віці формуються гарні умови для прогресивного розвитку цих якостей, при безмежному використанні кола засобів швидкісно-силової спрямованості.[9]

У підлітків до 13-14 років досягається кінцева частота рухів, яка доходить до величин дорослих людей, чим засновується фізіологічні передумови для вчення техніці швидкісних, швидкісно-силових реакцій (метання, складно-технічні види спорту і спринтерський біг).

До 14-15 років. слід мати на увазі, що темпи вікових функціональних і морфологічних перебудов знижуються, що зводить приріст якості – швидкості рухів. У цей віковий період падають і темпи приросту якостей в швидкісно-силових вправах. Їх можна підтримувати або незначно розвивати тільки спеціально цілеспрямованими вправами.

Показовим в цьому віці є відомість стрибкоподібного, непостіного розвитку витривалості. Виявлено, наприклад, що без рівня підготовки в бігу на 500 м у дівчат 15-17 років вона суцєю не змінюється. Разом з таким фактом хлопчики, пробігаючи в експерименті такий відрізок з 75% відсоткової швидкістю від найвищої, показали найбільше підвищення витривалості.[13]

Ближче частково до юнацького і в кінці підліткового віку створюються вигідні умови для вчення сили, що співвідноситься з не малим рівнем морфологічної та функціональної зрілості рухового апарату підлітків. З огляду на те, для занять фізичною культурою учнів 15-16 років слід впроваджувати вправи з малим невеличким обтяженнями, здебільшого розвиваючи у них швидкісно-силові якості.

В підлітковому віці на заняттях фізичного виховання вкладаються ази для спеціалізованих занять спортом, розгортаються змога і уявлення їх про зв'язок фізичного виховання з праце витою діяльністю, анатомією і фізіологією людини. Біологічні перебудови організму підлітків, пов'язані з періодом статевого дозрівання, вимагають від педагогів виняткової уваги при плануванні фізичного навантаження в цьому віці.[15]

1.2. Поняття «здоровий спосіб життя» та його характеристика

Здоровий спосіб життя - це не тільки медична, але і соціально-економічна категорія, залежить яка від розквіту виробництва і виробничих відносин. Спосіб здоровий життя пов'язаний з вибором людини позитивного, у випадку охорони здоров'я, стилю життя, що прогнозує не малий рівень гігієнічної культури особливих соціальних груп і суспільства у цілому [1,3].

Здоровий спосіб життя - ознака, яка показує, як людина реалізує навкружній його умови життєдіяльності для свого людського здоров'я. Складники здорового способу життя: рухова активність достатня; загартовування; доцільне харчування; дотримання режиму дня; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок [17].

З приводу до підлітків необхідно безупинно мати на увазі, що не завжди сам підліток може забезпечити адекватний спосіб життєдіяльності у світі. Багато що вкладають батьки, організатори освіти, педагоги. У цьому значенні підліток пасивний, але від того, як сформованна його життєдіяльність, багато в чому буде залежати і його майбутню поведінку.

Спосіб здорового життя несполучний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, інших п'яних і наркотичних речовин, куріння тютюну не дають ходу твердженню будь-яких сторін способу здорового життя. Шкідливі звички входять в число цінних факторів ризику багатьох захворювань, позначаються істотно на стані здоров'я підлітків, населення людства в цілому [13].

Гігієнічне розвитку і виховання є ваговою умовою збереження і зміцнення здоров'я та має зберігати комбінований і безупинний характер, спонукати їх до моторних і свідомої праці, спрямованої на: самовдосконалення власного психічного і фізичного здоров'я; відмова від поведінки, що завдає своєму здоров'ю шкоди і здоров'ю оточуючих; критичне ставлення до осіб, що завдає збитки своєму і здоров'ю оточуючих; участь свідомо у формуванні здоров'язберігаючих середовища.

Більш ніж у половини осіб шкільних закладів не закріплені доцільні для їх віку примітивні гігієнічні навички: дотримання дня режиму, вміння розумово чергувати фізичну навантаження, постійне і доцільне харчування, що відповідає рухова активність віку, достатній мірі сон, на свіжому повітрі перебування, гігієни особистої навички, а також спостерігається малий рівень інформованості причин зловживання психоактивних речовин підлітками. Також слід мати на увазі і зазначити, що якість застосування цих навичок з віком знижується (8,14) .

Програми більшість для підлітків з питань способу життя здорового розробляються без участі майстрів і містять спірні відомості по нетрадиційним методам оздоровлення, неприйнятні для підлітків. Все це підтверджує необхідність аналізу і перегляду існуючих програм гігієнічного навчання і виховання підлітків як з точки зору їх змісту, так і передбачуваних ними форм і методів навчання, для розробки і подальшого впровадження комплексних модульних програм, що сприяють формуванню способу життя здорового підлітків [22] .

Принципи формування здорового способу життя:

▪ *Принцип актуальності.* Цей принцип може дати учням, найперспективну важливу і своєчасною потрібну інформацією. Актуальність інформації розмірюється новітніми завданнями підтримки здоров'я, завданнями охорони здоров'я. Принцип віддзеркалює проблеми, пов'язані зі здоров'ям дітей, екологією, соціальними нормами і цінностями.

▪ *Принцип науковості прогнозує довершення теоретичної та практичної діяльності* на основі даних наукового обґрунтовані. З приводу цього принципу у вихованні підлітків застосовуються дані суспільних наук (психології, педагогіки, соціології та ін.), вони дають дозвіл дати інформацію в зрозумілій, цікавій формі для підлітків [12,15] .

▪ *Принцип доступності передбачає відповідність змісту, методів, форм, засобів навчання , інтересам і потребам підліткам.* Такий принцип оптимально передбачає для зрозуміння обсяг інформації. Важливе

значення для реалізації принципу мають дидактичні підходи до викладу матеріалу: перехід від простого до складного, від відомого до невідомого, чітке формулювання узагальнень і висновків. Доступність інформації досягається також емоційної образною мовою, відсутністю в ній незрозумілих медичних термінів і найменувань, використанням в якості прикладів життєвих фактів, застосуванням наочних матеріалів [9,11].

- *Принцип орієнтування позитивного дає вироблення типів поведінки і стилів життя, орієнтованих на позитивні, схвалювані в суспільстві.* Відповідно цього принципу чимала увага приділяється позитивним, з точки зору здоров'я, стилям життя, їх доброму впливу на людське здоров'я. Впровадження такого принципу - показ позитивних гарні приклади, більш ефективна, ніж показ негативних наслідків негативного, у випадку охорони здоров'я, поведінки [23].

- *Принцип єдності теорії і практики впроваджує можливість використання отриманих підлітком або групою підлітків знань на практиці.* Впровадження принципу сприяє ілюстрування матеріалів, аналіз причин поведінки в різних ситуаціях.

- *Принцип активного участі сприяє сталому закріпленню знань і навичок здорового способу життя, що включає якісний аналіз.* При цьому учні висловлюють тести і за пропонованим питання і виробляють найбільш підходящу точку зору на проблему в процесі її обговорення. Вирішують ситуаційні завдання, з необхідністю вибору і прийняття рішення.

- *Принцип індивідуального підходу дає можливість врахування особливих особливостей підлітків.* Щоб кожен підліток мав можливість, необхідно, отримати персональну консультацію з питань зміцнення здоров'я та охорони. [20].

- *Принцип ілюстративності надає можливість широковідомого і переконливого викладу матеріалу, сприйняття його покращує.*

▪ *Принцип стимулювання свідомості і активності спрямований* на підвищення активності підлітків в питаннях здоров'я, така активність можлива лише при усвідомленні відповідальності за своє здоров'я і здоров'я оточуючих. Цей принцип є надзвичайно важливим, так як виступає в якості основного для зміни форм поведінки і стилів життя (9,19).

Етапи формування непорушних навичок способу здорового життя :

Перший етап - утворення навичок використання інформації, яку підліток отримує в житті повсякденному. Як приклад можна показати знання про ризик, пов'язаний з тютюнопалінням, особистісне усвідомлення цінності здоров'я доброго. Учитель проводити може на своїх уроках групові дискусії та бесіди . При проведенні занять важливо дуже брати до уваги вікова-психологічні особливості дитини [3,10].

Другий етап - змінювання ставлення до здоров'я свого і до звичок шкідливих. Дуже тут важливо підготувати підлітків до сприйняття вірного рішення на основі інформації отриманої. Повинен він вирішити: чи є звички шкідливі ризиком серйозним для його здоров'я; що він придбає, відмовившись від звичок шкідливих (гарне здоров'я або успіхи в спорті та навчанні); що він втратить в випадку цьому. Частиною важливого способу життя здорового є вироблення спілкування навичок, які налагоджувати допомагають відносини, конфлікти вирішувати, свої погляди відстоювати, відмовлятися від небажаних або небезпечних форм поведінки. Оскільки формування власного стилю поведінки в підлітковому віці багато в чому базується на пошуку прикладу для наслідування. Навчання ,на цьому етапі, важливо використовувати, так звані, соціальні позитивні рольові моделі.

Третій етап - прийняття рішення. Самостійно підліток повинен зробити вибір на користь способу здорового життя. Потрібно підліткам правильно навчитися, оцінювати інформацію, що надходить. Повинні вони свідомо вміти зробити вибір в конкретній ситуації, зважити всі «за» і «проти». Велику допомогу на цьому етапі надають рольові ігри.

Четвертий етап - підлітком прийнято рішення. Тут важлива дуже підтримка батьків і вчителів. Крім занять цілеспрямованих в школі, проводяться повинні заходи загальношкільні. Так, доцільні організація конференцій, конкурсів класних газет, наприклад, по анти тютюнової пропаганди.

Сповільнюючи моментом у розрішенні проблеми щодо формування способу здорового життя слід вважати, традиційну будову уроку, яка склалася давно, але, не дивлячись на безліч розробок інноваційних різних авторів, що з'явилися останнім часом, не зазнала змін істотних.

Стримуючим певним моментом є роками вироблений стереотип ведення викладачем уроку. Шкільні заняття фізичної культури мають бути «привабливими», цікавими для підлітків. Вони не повинні бути «нормативними».

Слід приділити пильну увагу на існуючі проекти інноваційних з фізичного виховання в загальноосвітній школі. Збільшення обсягів занять з фізичного виховання до 3-5 годин в тиждень в переважній більшості випадків сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та рівня здоров'я підлітків [5,11].

Підхід такий надає формування способу здорового життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім, вона передбачає:

- ✓ по-перше – вивчення молоді уявлень про спосіб здоровий життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда;
- ✓ по-друге – формування свідомості та культури способу здорового життя;
- ✓ по-третє – винаходження методики навчання молоді способу здоровому життя;
- ✓ по-четверте – впровадження програм соціальних, культивування способу здорового життя та збереження свого здоров'я;

✓ по-п'яте, – розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Акцентуючи увагу на формуванні способу здорового життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань, нами були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел
- проведення анкетування для визначення компетентності «Екологічна грамотність і здорове життя»

Аналіз науково-методичної літератури проводився впродовж дослідної роботи з метою порівняння поглядів авторів на основі питання теми курсової роботи і дозволив визначити напрямки роботи, сформулювати завдання дослідження та визначити шляхи їх вирішення.

Для отримання об'єктивної інформації з питань, що вивчаються, уточнення щодо методики дослідження нами вивчалася література про вікові особливості розвитку старших підлітків та поняття про здоровий спосіб життя.

У процесі аналізу літературних джерел нами було вивчено роботи які розглядають наступні питання:

- особливості розвитку дітей середнього шкільного віку ;
- визначення здорового способу життя та його формування;

Були проаналізовані засоби фізичної культури, які допоможуть у формуванні компетентності «Екологічна грамотність і здорове життя» у старших підлітків.

Всього проаналізовано 22 літературних джерел.

Проведення бесіди використовується, для того аби підвищити рівень інформованості у виробленні свідомості про компонентах, що складають здоровий спосіб життя учня.

Анкетування форма опитування поширена найбільш, проведення якого передбачає отримання інформації від респондентів шляхом відповіді письмової на систему питань стандартизованих і завчасно анкет підготовлених.

Була розроблена анкета, за якою можна визначати сформованість компетентності «Екологічна грамотність і здорове життя». Анкета представлена у додатку А. Анкета містить 15 питань, які мають по три варіанти відповідей. Найбільш правильні варіанти, що характеризують розуміння і позитивне ставлення до здорового способу життя, оцінюються у 10 балів; відповіді часткового відношення – 5 балів; відповіді негативного ставлення -1 бал (див.табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

Оцінка результатів анкетування

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	3	5	5	5	5	5	1	3	5	1	3	3	1	1	5
Б	1	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	1	5	3	3
В	5	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	5	3	5	1

Визначення рівнів сформованості відношення до здорового способу життя:

- Високий рівень: кількість набраних балів 75-60 – може говорити про те, що учень виявляє схильність до здорового способу життя;
- Середній рівень: кількість набраних балів 45-60 – може говорити про те, що учень не схильний до ведення здорового способу життя;
- Низький рівень: кількість набраних балів менше 45 – може говорити про те, що учень веде нездоровий спосіб життя.

В залежності від рівня сформованості педагогом обираються відповідні методи і засоби формування компетентності «Екологічна грамотність і здорове життя».

РОЗДІЛ 3.

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ «ЕКОЛОГІЧНА ГРАМОТНІСТЬ І ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ» ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

3.1. Характеристика засобів формування компетентності «Екологічної грамотності і здорового життя»

Для розробки програми для учнів старших підлітків по формуванню компетентності «екологічна грамотність і здорового способу життя», використовувалися цілеспрямовані засоби і методи такі як: лекції, дискусія, бесіда. І також використовуються засоби фізичної культури такі, як: позакласна спортивно-масова робота, спортивна ігрова діяльність, спортивні змагання, еколого-туристичні походи, похід вихідного дня.

Лекція - систематичне, послідовне виклад учителем навчального матеріалу, як правило характеру теоретичного. Використання в середній загальноосвітній і професійній школі, лекції має значення і як засіб підготовки учнів до навчання у вузі, до самоосвіти, до самостійної роботи з підвищення кваліфікації та ін. Структура лекції залежить від особливостей навчального матеріалу і дидактичної мети. У будь-якому випадку лекція повинна включати елемент визначення мети й підведення підсумків. Лекція без застосування засобів наочності сприймається слухачами з спотвореннями і погано запам'ятовується.

Лекція - економний за часом спосіб повідомлення учням (слухачам) значного обсягу інформації. Лекція входить органічною частиною в систему навчальних занять і повинна бути змістовно пов'язана з їх комплексом, з характером навчальної дисципліни, з навчально - предметним курсом, також з освітніми та виховними можливостями інших форм навчання.

Дискусія - спосіб організації спільної діяльності з метою інтенсифікації процесу прийняття рішення в групі. Метод навчання, що

підвищує інтенсивність і ефективність навчального процесу за рахунок активного включення учнів в колективний пошук істини.[16]

Своєрідність методу дискусії полягає в тому, що він передбачає навчання на моделях, прикладах, помилках інших учасників дискусії, а також допомагає реалізувати активність суб'єкта через включення в навчання елементів дослідження. Використання дискусії дає можливість суб'єкту отримати нову інформацію і підвищити свою компетентність, перевірити власні ідеї та оцінити їх достовірність. Розвинути комунікативні якості і вміння користуватися своїм інтелектом, перевірити свої почуття і їх інтерпретацію оточуючими, виробити звичку нести відповідальність за свої слова, навчитися уникати помилок, допущених іншими в практичній і навчальній діяльності.

Групова дискусія дозволяє членам групи побачити обговорювану проблему з різних сторін, сформулювати її, відокремлюючи важливе від другорядного. Виявити наявні в групі позиції і угруповання, подолати смислові бар'єри і емоційну упередженість. [18]

Бесіда - метод психолого-педагогічного дослідження. Організовується з метою з'ясування індивідуальних особливостей особистості (мотиваційної та емоційної сфер, знань, переконань, інтересів, уподобань і ін.) Може проводитися як з самим досліджуваним, так і з іншими знаючими його людьми. Дослідження методом бесіди передбачає наявність загального плану бесіди, як правило, не включає конкретних питань, з виділенням у ньому основних тем і положень, які повинні бути порушені для отримання бажаного результату. Формулювання окремих моментів бесіди будуються таким чином, щоб про шуканих ознаках можна було судити не тільки за прямими деклараціями досліджуваного, а й за непрямими показниками. [21]

Однією з найважливіших форм організації і проведення з учнями активного дозвілля є спортивно-ігрова діяльність, яка сприяє формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, розвитку

фізичних і розумових якостей. Це пояснюється тим, що вона популярна серед учнів середніх і старших класів і є однією з ефективних форм їх всебічного розвитку. Систематичне й цілеспрямоване застосування ігор допомагає формуванню в школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності.

Для реалізації мети і завдань фізичного виховання у процесі спортивно-ігрової діяльності, необхідно формувати в учнів підліткового віку конкретні якості особистості, що характеризують їхню фізичну вихованість, а саме: гуманність, яка передбачає систему настанов щодо людей, живої природи, виражену в моральних нормах і цінностях, що проявляються у свідомості через переживання, співчуття або радість, які реалізуються в діяльності через акти сприяння, співучасті; активність, що характеризується особливістю внутрішнього стану учня безпосередньо на момент виконання ним будь-якого доручення, якої-небудь дії для загального блага. Спрямованість змагальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я учнів школи, підвищенню рівня їхньої фізичної і розумової працездатності.

Таким чином, здоровий спосіб життя - показник, який вказує, як людина реалізує навколишні його умови життєдіяльності для свого здоров'я. Компоненти здорового способу життя: достатня рухова активність; загартовування; раціональне харчування; дотримання режиму дня; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок. Стосовно до підлітків необхідно постійно мати на увазі, що не завжди сам підліток може забезпечити відповідний спосіб життєдіяльності. Багато що залежить від батьків, організаторів освіти, педагогів. У цьому сенсі підліток пасивний, але від того, як організована його життєдіяльність, багато в чому буде залежати і його майбутню поведінку. Здоровий спосіб життя несумісний зі

шкідливими звичками. Вживання алкоголю, інших п'яних і наркотичних речовин, куріння тютюну перешкоджають утвердженню будь-яких сторін здорового способу життя. Шкідливі звички входять в число найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, істотно позначаються на стані здоров'я дітей і підлітків, населення в цілому.

Туризм – одна із галузей світової економіки, що найбільш динамічна розвиваються. В епоху екологічної кризи особливої актуальності набуває розвиток екологічного туризму.

Екологічний туризм – це поєднання подорожі з дбайливим ставленням до природи й дозволяє поєднати радість знайомства з нею та вивчення зразків флори й фауни з можливістю сприяти їх захисту. Найпростіша форма екологічного туризму – подорож „серед природи”. Більш розвинена форма екотуризму охоплює такі сфери, як світ тварин, рослини, різноманітність життєвих форм, стабільні види економіки, охорона навколишнього середовища, культурна спадщина, суспільство й людина. Екологічний туризм спрямований на ознайомлення учнів з теоретичними (базовими) знаннями щодо принципів, функцій, завдань, видів та об'єктів екотуризму; формування екологічного стилю мислення та екологічної культури учнів на основі краєзнавчого підходу; усвідомлення школярами необхідності екологічного виховання туристів у процесі туристичних подорожей з метою гармонізації й оптимізації відносин людини та природи в процесі туристичної діяльності; формування вмінь і навичок щодо технології розробки, організації й проведення екологічних маршрутів; виховання любові до рідного краю.

Тому використання засобів екологічного туризму, які мають універсальний, міждисциплінарний характер, надає можливість підвищити не тільки рівень екологічної культури старших школярів, а й сприятиме покращенню показників фізичного стану.

3.2. Методика формування компетентності «Екологічної грамотності і здорове життя» засобами фізичної культури

В ході дослідження була розроблена методика по формуванню компетентності «Екологічна грамотність і здорове життя» у старших підлітків. Реалізація методики передбачається на уроці фізичної культури за рахунок годин варіативної компонента.

Методика розрахована на одне теоретичне заняття, де буде проведена бесіда на тему «Екологічна грамотність і здорове життя» та одне заняття для проведення анкетування і визначення рівня сформованості компетентності у старших підлітків. На основні результатів проведеного анкетування можна побачити на скільки сформована компетентність у підлітків, та які засоби треба впровадити на урок фізичної культури.

Бесіда повинна проходити в звичній для учнів обстановці: в їхньому класі. У процесі знайомства, зуміти створити атмосферу невимушеності і взаємної довіри, але при цьому намагатися дотримуватися педагогічний такт. Щоб, бесіда пройшла успішно, потрібно щоб учні були зацікавлені у вирішенні мети. Намагатися щоб всі учні змогли висловити свою думку про задану тему. Під час бесіди учні мають вислуховувати думки своїх однолітків і навіть задавати їм навідні запитання.

Під час проведення бесіди можна задати такі питання:

- Що таке, в вашому понятті, здоровий спосіб життя?
- Чи шкідливі звички є серйозним ризиком для здоров'я людини?
- Чи дотримуєтеся Ви, режим дня?
- Значення рослин у житті людини?
- Скорочення лісових ресурсів та його наслідки?

В кінці бесіди треба підвести підсумки і зробити висновки про тему яка була запропонована на початку уроку.

Після проведення бесіди, робиться анкетування. За результатами проведеного анкетування можна побачити рівень сформованості компетентності «Екологічна грамотність і здорове життя».

ВИСНОВКИ

1. Літературний аналіз джерел показав, здоровий спосіб життя - показник, який вказує, як людина реалізує навколишні його умови життєдіяльності для свого здоров'я. Основні складники здорового способу життя: достатня рухова активність; загартовування; раціональне харчування; дотримання режиму дня; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок. Стосовно до підлітків необхідно пам'ятати, що не завжди сам підліток може забезпечити відповідний спосіб життєдіяльності. У цьому розумінні підліток пасивний, але від того, як організована його життєдіяльність, багато в чому буде залежати і його майбутню поведінку.
2. Для визначення рівня сформованості компетентності «екологічна грамотність і здоровий спосіб життя» мною було проведено анкетування учнів. За результатами анкетування 28 учнів які проходили, 17.85% (5 учнів) не вважають за необхідне дотримуватися екологічних вимог і вести здоровий спосіб життя у повсякденному житті. Однак інші 82% учнів певною мірою володіють знаннями про норми та правила поведінки в природі, залежності здоров'я від стану довкілля, та дотримання здорового способу життя.
3. Для формування компетентності екологічна грамотність і здорове життя на уроках фізичної культури потрібно впровадити такі засоби: використання ігрової, змагальної діяльності та проведення екологічних походів. Усі ці засоби в комплексі будуть формувати у підлітків компетентності екологічне знання і здорове життя. Особливу увагу приділити для впровадження екологічних походів, бо вони мають універсальний, міждисциплінарний характер, надають можливість підвищити не тільки рівень екологічної культури

старших підлітків, а й сприятиме покращенню показників фізичного стану підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. 48 с.
2. Апанасенко, Г.Л., Бушуєв, Ю.В., Волгіна, Л.М., Морозов, М.В. (2000), "Інформативність різних методів оцінки рівня здоров'я дітей і підлітків", *Стратегія формування здорового способу життя. Матеріали конф.*, Київ, С. 152-155.
3. Антонова О. Є., Маслак Л. П. Європейській вимір компетентні ного підходу та його концептуальні засади. монографія– Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 81 – 109.
4. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні.* – Житомир: ЖДПУ, 2002. С.172–173.
5. Балакірева О. М. (кер. авт. кол.), Л. С. Ващенко, О. Т. Сакович та ін. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації /. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
6. Безпалько О.В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді : *теоретико-методичні основи : монографія*: Наук. світ, 2006. 363 с.
7. Бібік Н.М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування. *Бібліотека з освітньої політики*:2004. С. 45 – 50.
8. Бех І. Концепція виховання гуманістичних цінностей учнів загальноосвітньої школи. *Українське релігієзнавство. Тематичний випуск : "Мораль. Релігія. Освіта" : зб. наук. стат. і матеріалів.* – 2005. № 4 (36). С. 265 – 292.

9. Дьяченко М.І., Кандибовіч Л.А. Психологічний словник - довідник. М.: ХАРВЕТ, 2001. 435 с.
10. Оржеховського В.М. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей /1999. 120с.
11. Вербицький В.В. Формування ключових компетентностей учнів — основне завдання навчального закладу [Електронний ресурс]/ <http://lib.iitta.gov.ua/2372/1/Verbytsky.pdf>
12. Ігнатенко С.О. Виховання в старших підлітків загальноосвітньої школи інтересу до фізичної культури і спорту. Адаптаційні можливості дітей та молоді. Матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса 2008 р., 535 с.
13. Курамшин Ю.Ф., - Теорія і методика фізичної культури: Підручник-2-е изд., Испр. - М.: Радянський спорт, 2004.
14. Пропаганда здорового способу життя школярів [Електронний ресурс] //Законодавство України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws>.
15. Паничів І.С. Фізична культура. /: ЮНІТИ - ДАНА, 2003. 255 с.
16. Столітенко Є. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5-7 класів. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 3. С.40-44.
17. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. (13.00.01)/ Ін-т проблем виховання АПН України.– К.,1998.16с.
18. Фізична культура студента. - М.: Гардарики, 2003. 147 165 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., - Теорія і методика фізичного виховання і спорту; навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 4-е изд., Стер. - М.: Видавничий центр «Академія», 2006.

20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007.
21. Яременко О.О. (кер.), Балакірева О., Вакуленко О. та ін., Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді /– К.: УІСД, 2000р.111 с.
22. Яременко О. О. (кер. авт. кол.), О. М. Балакірева, Г. В. Беленька Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді /– К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 192 с.

ДОДАТОК А

Анкета для визначені рівня компетентності

1. Що означає для Вас поняття «здоровий спосіб життя»?

- А) займатися спортом, повноцінно та правильно харчуватися
- Б) не палити, не вживати алкоголь, наркотик
- В) всі варіанти

2. Як Ви ставитеся до здорового способу життя? Чи вважаєте Ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?

А) так, потрібно дотримуватися принципів здорового способу життя,

- Б) ні, можна добре прожити і без цього частково
- В) ця проблема мене поки що не хвилює

3. Яке ваше ставлення до паління, алкоголю, наркотиків в майбутньому?

- А) не вживати зовсім;
- Б) вживати зрідка, за обставинами;
- В) якщо буде можливість, не упустити її.

4. Що Ви робите, щоб зберегти здоров'я?

- А) займаюся спортом, відвідую спортивні секції, дотримуюся режим дня;
- Б) гуляю з друзями у дворі, відмовляюся від шкідливих звичок
- В) не роблю нічого, у мене і так все нормально.

5. Який з перерахованих факторів, на ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?

- А) спосіб життя;
- Б) рівень медицини, екологічний стан довкілля;
- В) спадковість.

6. Якщо вранці тобі треба встати раніше, ти:

- А) заводиш будильник;
- Б) довіряєш внутрішньому голосу;

В) сподіваєшся на випадок.

7. Прокинувшись вранці, ти:

А) одразу зіскакуєш з ліжка та берешся до справ;

Б) встаєш повільно, робиш легеньку гімнастику і тільки потім починаєш збиратися до школи;

В) побачивши, що у тебе в запасі є ще декілька хвилин, і далі ніжишся під ковдрою.

8. Твій сніданок – це:

А) чай (кава) з бутербродом;

Б) м'ясні страви з кашею (або молочні страви чи страви з яєць), чай (кава);

В) ти взагалі не снідаєш вдома, тобі подобається повний сніданок десь о 10 годині.

9. Що для тебе режим дня?

А) нормальний ритм мого життя;

Б) рамки, за які постійно хочеться вийти;

В) нічого сталого. У кожного мого дня свій режим.

10. Якщо в тебе не було можливості пообідати, який перекус ти обереш?

А) фаст-фуд (бутерброд, піца, пиріжок тощо) і газований напій;

Б) фрукти(сухофрукти), горіхи, чай (сік);

В) шоколад з кавою, або чаєм.

11. Комп'ютер в твоєму житті це:

А) джерело розваг і спілкування;

Б) джерело корисної (потрібної) інформації;

В) сенс мого існування.

12. Що для тебе є найефективнішим способом зняти напругу (стрес)?

А) прогулянка на природі;

Б) відпочинок у кафе за чашкою кави (чаю) з десертом;

В) заняття спортом (танцями, йогою тощо).

13. Яке місце займає спорт у твоєму житті:

А) я – палкий уболівальник;

Б) щодня роблю зарядку і, якщо є нагода, роблю це на свіжому повітрі;

В) маю щоденні кілька годинні тренування.

14. Обери групу висловів, які ти міг би використати для статусу в соцмережі

А) Який хто є, хай буде, коли не має сили бути іншим.

Б) Довгий вік у того, хто серцем легкий.

В) Хочеш бути розумним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути здоровим – бігай.

15. Який аргумент для тебе є більш переконливим у відмові від паління?

А) високий відсоток смертей курців від раку легенів;

Б) передчасне старіння та непривабливий вигляд курця;

В) те, що в колі твоїх друзів ніхто не палить.

Таблиця

Оцінка результатів анкетування

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	3	5	5	5	5	5	1	3	5	1	3	3	1	1	5
Б	1	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	1	5	3	3
В	5	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	5	3	5	1

Визначення рівнів сформованості відношення до здорового способу життя:

- Високий рівень: кількість набраних балів 75-60 – може говорити про те, що учень виявляє схильність до здорового способу життя;

- Середній рівень: кількість набраних балів 45-60 – може говорити про те, що учень не схильний до ведення здорового способу життя;
- Низький рівень: кількість набраних балів менше 45 – може говорити про те, що учень веде нездоровий спосіб життя.