

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота
магістра

з теми: **«ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ
«ДЗЮДО» У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ»**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи FKvo1-M21z
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Руденко Валентина Андріївна

Керівник: **Прозар М. В.**,

кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Рецензент: **Юрчишин Ю. В.**,

кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1. Сучасний стан фізичного виховання у закладах ЗСО.....	8
1.2. Інноваційні напрями вдосконалення фізичного виховання дітей, підлітків та молоді	10
1.3. Особливості Модельної навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-6 класів закладів ЗСО	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ ДЗЮДО.....	35
3.1. Зміни показників варіабельності ритму серця учнів 5-6 класів експериментальної групи	35
3.2. Зміни показників фізичної підготовленості учнів 5-6 класів контрольної та експериментальної груп	37
3.3. Результати впливу занять з фізичного виховання на захворюваність учнів 5-6 класів.....	45
3.4. Дослідження динаміки інтересу, мотивації та відношення учнів до фізкультурно-спортивної активності	48
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ГРВІ – гостра респіраторна вірусна інфекція;
ЗСО – загальна середня освіта;
ЕГ – експериментальна група;
КГ – контрольна група;
СМГ – спеціальна медична група.

ВСТУП

Актуальність теми. Фізкультурно-спортивна діяльність учнів закладів загальної середньої освіти має велике значення, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку організму, формуванню навичок здорового способу життя, удосконаленню культури рухової активності та забезпечує психофізичну підготовку до самостійної життєдіяльності в соціумі [25; 44].

Скорочення мережі фізкультурно-оздоровчих закладів, спортивних клубів, комерціалізація спортивних центрів з підвищенням вартості тренувально-оздоровчих послуг призвели до зниження рухової активності різних груп дітей, розвитку хронічних захворювань та прогресування фізичних дефектів, погіршення фізичної підготовленості допризовної молоді. Проблема фізичного виховання дітей із різними відхиленнями у стані здоров'я досі стоїть гостро і, на жаль, у багатьох закладах ЗСО не вирішена.

Необхідність популяризації фізичної культури та спорту серед дітей, підлітків та молоді обумовлена не лише запитами та правами особистості школярів, віковими особливостями їх розвитку, умовами життєдіяльності, що постійно змінюються, а й «соціальним замовленням» суспільства на формування здорового покоління. Ці положення знайшли відображення у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1994 року (зі змінами).

Проблемна ситуація, що склалася в системі фізичного виховання підростаючого покоління в нашій країні, обумовлена протиріччям з одного боку одним із провідних принципів державної освітньої політики стає гуманістична спрямованість навчання, що визначає пріоритет загальнолюдських цінностей, створення умов для всебічного розвитку особистості на основі особистісно-орієнтованого підходу, а з іншого – сучасна педагогічна наука не забезпечує створення нових науково-

теоретичних та методичних знань здатних забезпечити інноваційні перетворення в організації фізичного виховання у закладі ЗСО з урахуванням сучасних вимог до здоров'я та фізичної підготовленості учнів, до рівня їхньої фізичної та спортивної культури.

Тим часом, незважаючи на вже відомі технології високоефективних процесів спортивної підготовки, ці методи та концептуальні підходи не знайшли конверсійного продовження у сучасній теорії та практиці фізичного виховання [9]. Ці обставини зумовлюють нагальну необхідність розробки нових організаційних форм фізичного виховання, що дозволяють засвоїти на практиці високі технології спортивного тренування та організації спортивної діяльності.

Однак розвиток цих інноваційних процесів стримується через недостатнє програмно-методичне забезпечення нових форм фізичного виховання, оскільки існуючі програми спортивної підготовки в дитячому та підлітковому віці зорієнтовані на підготовку спортивних резервів та не розраховані на масове використання у закладах ЗСО [17; 22].

У спеціальній літературі питання конверсії технологій спортивної підготовки з боротьби на користь удосконалення систем фізичного виховання у закладах ЗСО представлені лише у теоретико-методологічному аспекті [2; 7; 51], а відомі спроби використання спортивного компонента боротьби у фізичному вихованні школярів не знайшли адекватних організаційно-методичних рішень.

У цьому найбільш актуальним є пошук нових можливостей підвищення ефективності фізичного виховання учнів закладів ЗСО з урахуванням інтенсивного використання засобів дзюдо.

Проблема дослідження полягає у необхідності розробки педагогічної теорії та технології спортивно орієнтованого фізичного виховання дітей та підлітків на основі дзюдо з метою створення умов для всебічного розвитку особистості.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів 5-6 класів під час вивчення варіативного модуля «Дзюдо».

Предмет дослідження – варіативний модуль «Дзюдо»

Мета дослідження – визначити основні чинники, які впливають на фізичний розвиток учнів 5-6 класів під час вивчення ними варіативного модуля «Дзюдо» у закладі ЗСО.

Завдання дослідження.

1. На основі вивчення наукових та навчально-методичних літературних джерел визначити основні чинників, які впливають на фізичне виховання учнів 5-6 класів.

2. Визначити показники розвитку фізичних якостей здобувачів освіти 5-6 класів у процесі вивчення варіативного модуля «Дзюдо».

3. На основі анкетного опитування визначити відношення учні 5-6 класів до фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової літератури; педагогічні методи дослідження – педагогічний експеримент, контрольні випробування з фізичної підготовленості; соціологічні методи дослідження – анкетне опитування; математико-статистичні методи дослідження.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дипломної роботи магістра можуть бути використані у процесі підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврської) та другого (магістерського) рівня у процесі їх підготовки до виробничих педагогічних практик у закладах загальної середньої освіти. Також результати дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури для вдосконалення фізичного виховання учнів 5-6 класів. Фахівці післядипломної освіти під час проведення занять з вчителями фізичної культури можуть використовувати матеріали дослідження для покращення і розуміння змісту фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 22-23 квітня 2022 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 63 сторінках, з яких 57 основного тексту, вона містить 16 таблиць та 8 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 53 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та результати власних досліджень засвідчили, що фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти не забезпечує належною мірою їхнє оздоровлення, нормального фізичного розвитку та достатню фізичну підготовленість. На нашу думку, ця обставина є наслідком недостатньої розробленості організації та змісту фізичного виховання школярів, інноваційного використання традиційних та нетрадиційних форм та засобів фізичної культури.

2. Навчальні програми зі спортивно орієнтованого фізичного виховання можуть розроблятися на основі модифікації матеріалів програм для ДЮСШ та СДЮШОР, передбачаючи при цьому збільшення обсягу тренувального та навчального впливів, спрямованих на загальну фізичну підготовку та засвоєння учнями розділів навчальної програми з фізичної культури, теоретичного матеріалу, що забезпечує засвоєння школярами інтелектуальних цінностей фізичної культури.

3. Проведення уроків фізичної культури у закладі загальної середньої освіти на початку або наприкінці навчального дня у формі занять у навчально-тренувальних групах з дзюдо, що комплектуються з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів та потреб, індивідуальних морфофункціональних та психологічних особливостей є одним із прийнятних варіантів організаційно-методичного забезпечення «спортизації» процесу фізичного виховання школярів з використанням засобів сучасного дзюдо.

4. Порівняння результатів тестування фізичної підготовленості підлітків, що беруть участь в експерименті, виявило достовірну перевагу юних дзюдоїстів у порівнянні з підлітками, які займаються в рамках модельної навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-6 класів. Учні експериментальної групи мали достовірну різницю приросту порівняно з

контрольною групою у кількості згинань та розгинання рук в упорі лежачи (5,6 %), у стрибках у довжину з місця (2,5 %), у висі на поперечині зігнувши руки (11,4 %).

5. Інноваційна навчальна програма ставила завдання не лише залучення більшої кількості дітей у фізкультурно-спортивну діяльність, але – найголовніше – покращення здоров'я підростаючого покоління. Аналіз захворюваності учнів, що у дослідженні, показав, що заняття з експериментальної програми сприяють зменшенню кількості захворювань на 33 % та його середньої тривалості – на 27 %.

6. Результати педагогічного експерименту, отримані у ході соціологічних досліджень ефективності розробленої навчальної програми, дозволили встановити позитивні зміни щодо школярів експериментальної групи до навчального предмета «Фізична культура». За період експерименту вони висловилися у позитивній зміні інтересу до занять фізичними вправами, викликаного підвищенням рівня фізичного стану учнів, що стало наслідком організації оптимального режиму навчально-тренувальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ : Поліграфсервіс. 2014. 280 с.
2. Балущка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 5. 2016. С. 4-10.
3. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Фізична активність людини. Київ : 1987. 230 с.
4. Бекас О., Степаненко І., Кулаков О. Особливості фізичного стану молодших школярів, які займаються боротьбою дзюдо. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вип. 7 (26). Вінниця : ТОВ «Планер», 2019. С. 7-13.
5. Бербенець О. С., Семененко В. П., Ткачук С. В. Формування відношення учнів 6-7 класів до предмету «Фізична культура» в закладах середньої освіти. Молодий вчений. № 4 (3). 2018. С. 1-4.
6. Білошапка Н., Курилюк С., Руденко М. Ефективність запровадження всеукраїнського проекту «Самбо в кожний навчальний заклад». Збірник тез матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури, спорту і туризму в сучасному суспільстві». Івано-Франківськ, 2020. С. 53-54.
7. Богдан І. Г., Дубовис М. С. Спортивна боротьба в школі : посібник. Київ. 1990. 341 с.
8. Вольчинський А., Смаль Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. № 20. С. 63-68.

9. Давидова Т. М. Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 10. С. 18-23.

10. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Київ Академвидав, 2012. 352 с.

11. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1994 року (зі змінами). Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

12. Калина С., Ребрина В., Бухвал А. та ін. Мотивація підлітків до занять спортом. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. № 1 (33). 2016. С. 81-86.

13. Комар В. Творчий шлях Петра Францовича Лесгафта. Рідна школа. 2006. № 11. С. 35-38.

14. Кот І. В. Популяризація дзюдо як Олімпійського виду спорту серед учнівської молоді. Збірник студент. наук. праць. 2019. Вип. 2 (12). С. 273-278.

15. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 5(67). С. 5-10.

16. Курилюк С. І., Руденко М. М. Перспективи дзюдо в новій фізичній культурі. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/gmecg>.

17. Ляліна Л. В. Методи формування рухової активності на уроках фізичної культури. Кременчук, 2022. 76 с.

18. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба : метод. реком. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 89 с.

19. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. Автореф. на здоб. наук. ступ. к.фіз.вих. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2007. 22 с.

20. Марущак М. О. Методика оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи в процесі занять футболом. Київ, 2018. 210 с.
21. Матросов С. О., Скрипка І. М., Чередніченко С. В. Ефективність впровадження методики навчання спортивного орієнтування у процес фізичного виховання учнів 8-9-х класів. Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практич. конф. молодих учених. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2018. Т. 1. С. 95-99.
22. Мельник О. С., Овчарук С. В., Лобаньова О. В. Вивчення дисципліни «Фізична культура» в умовах дистанційного навчання. Загальні аспекти інноваційного розвитку освітньої галузі в контексті міжнародного співробітництва України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 23 квітня 2021 р., Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 102-106.
23. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. Київ-Чернівці : «Букрек», 2020. 380 с.
24. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник. За редакцією М. Д. Зубалія. Київ, 2012. 216 с.
25. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В. Київ. 2022. 291 с.
26. Навчальна програма з фізичної культури для 6-9 класів закладів загальної середньої освіти. Київ. 2022. 425 с.
27. Назаренко В. В. Оптимізація базової техніки кидків на етапі початкової підготовки з дзюдо в умовах ранньої спеціалізації : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 017 фізична культура і спорт / наук. кер. Р. М. Стасюк. Суми : Сумський державний університет, 2022. 60 с.
28. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 15.12.2016 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

29. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук, А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. № 3.3 (55.3). 2018. С. 71-73.
30. Павленко В. В. Становлення та розвиток ідеї розвивального навчання. Наукові записки : зб. праць молодих вчених та аспірантів ХГПА. Хмельницький : ХГПА, 2012. Вип. 1. 244 с. С. 164-174.
31. Пашков І. М., Бойченко Н. В. Динаміка фізичної підготовленості учнів 5-х класів під впливом рухливих ігор з елементами бойових мистецтв. Єдиноборства. № 3 (21). 2021. С. 24-32.
32. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». Б. М. Кіндзер та ін. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 2 (146). 2022. С. 48-55.
33. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2016. № 4 (20). С. 323-326.
34. Пістун А. І., Тиравська О. І. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба». Київ. 2017. С. 12-26.
35. Поради батькам юних дзюдоїстів». Електронний ресурс. Режим доступу : http://judoka.ho.ua/judo_batkam.html.
36. Прозар М.В. Педагогічні умови покращення фізичного стану учнів 4-5 класів засобами спортивних ігор. Автореф. на здобут. наук. ступ. к.фіз.вих. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Івано-Франківськ, 2012. 22 с.
37. Савченко В. Р. Методика навчання руховим діям юних борців : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт». ЧНУ ім. Петра Могили . Миколаїв, 2023. 81 с.
38. Саєнко С, Бурла О. Використання рухливих ігор з елементами вільної боротьби у режимі продовженого дня молодших школярів. Збірник

наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Львів, 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 368-373.

39. Технічний арсенал спортсмена. Техніка дзюдо. «Наге вадза». Електронний ресурс. Режим доступу : <http://skillopedia.com.ua/tehnika-dzyudonage-vadza/>.

40. Тимчук К. О., Дейкун Р. Л. Дзюдо, як вид фізичного розвитку людини. Електронний ресурс. Режим доступу : http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/4067/1/SCIENCE-PRODUCTION_L.pdf#page=657.

41. Ткач Ю.А. Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 319 с.

42. Ткач Ю. А., Окопний А. М., Харченко-Баранецька Л. Л. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Вип. 5 (25). С. 435-440.

43. Федерація дзюдо України. URL : <https://ukrainejudo.com/> (дата звернення: 10.10.2019).

44. Фізкультурно-оздоровча та спортивна робота школи та коледжу. Уклад. Л. П. Черненко, В. В. Куцерда. КВНЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка». Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 58 с.

45. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник. 4 видання. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2021. 488 с.

46. Філіна В. А. Мотивація учнів 10-11 класів до занять з дзюдо. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт. 2022. № 147. С. 434-439.

47. Філіна В. А. Реалізація ключових компетентностей учнів-дзюдоїстів під час тренувальних занять в умовах нової української школи. Креативна педагогіка. 2021. № 15 (15). С. 69-71.

48. Філіна В., Кутек Т. Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10-11 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. 2017. С. 118-122.

49. Цибанюк О. О. Особливості структурування уроку фізичного виховання учнів початкової і середньої шкіл сучасної Румунії. Інноваційна педагогіка. Випуск 49. Том 2. 2022. С. 16-19.

50. Цьось А.С. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. С. 194-202.

51. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. Єдиноборства. № 1 (23). 2022. С. 70-76.

52. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств : навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доп. і перероб. Тернопіль : Вектор, 2013. 321 с.

53. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Фізична підготовка учнів старшого шкільного віку засобами спортивної боротьби. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. 2021. С. 220-228.