

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
В ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ
ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**»

Виконала: здобувачка 2 курсу групи ФК1-М22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Пархомюк Вікторія Володимирівна

Керівник: **Боднар А.О.**,

кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: **Бабюк С. М.**,

кандидат педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	7
1.1. Використання природного середовища в процесі життєдіяльності людини	7
1.2. Вплив занять з фізичного виховання в природному середовищі на організм учнів закладів загальної середньої освіти	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження	29
2.2. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	37
3.1. Реалізація педагогічних умов формування здоров'язбережувальної поведінки учнів в процесі фізичного виховання у природному середовищі	37
3.2. Зміни фізичного стану під впливом здоров'язбережувальної системи фізичного виховання у природному середовищі.....	47
3.2.1. Показники фізичної підготовленості учнів дослідних класів	47
3.2.2. Соматичне здоров'я учнів контрольних і експериментальних класів	56
3.2.3. Рівень загартованості та захворюваності	48
3.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження	72
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства особливо гостро постає проблема збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підрастаючого покоління. В зв'язку з цим пріоритетними напрямками діяльності сучасної школи повинні бути утвердження здорового способу життя учнів, гармонізація їхніх взаємовідносин з довкіллям.

Завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей та молоді, передбачені багатьма правовими та нормативними актами України, а саме: Конституцією України, Законами України “Про загальну середню освіту”, “Про оздоровлення та відпочинок дітей”, “Про охорону дитинства”, “Про соціальну роботу з дітьми та молоддю”, “Про фізичну культуру та спорт” та ін.

Проте у програмах з фізичної культури закладів загальної середньої освіти не достатньо акцентується увага на формуванні життєво-необхідних навичок, звичок до фізичних загартувань, збереження та підтримання здоров'я. Діти здебільшого не зацікавлені самостійними заняттями фізичними вправами і, як наслідок, мають низький рівень рухової активності, що не сприяє формуванню звички вести здоровий спосіб життя.

Висвітленню сутності проблем здоров'я та пошуку ефективних шляхів його зміцнення присвячені дослідження багатьох науковців: соціологів та психологів (М. Корольчук, [27]; Ю. Мельник, [36]; С. Шмалей, [60]), педагогів (С. Лапаєнко, [31]; О. Жабокрицька, [24]; В. Зданюк, [55]), медиків (Г. Апанасенко, [4]; А. Обухівська, 2015 [50]), фахівців у галузі валеології та фізичного виховання (А. Цьось, [57]; М. Зубалій, [25]; М. Солопчук, [47]) та ін.

Названі автори не однозначно підходять до розв'язання проблеми збереження здоров'я та підготовки молоді до життя, але більшість з них сходяться на тому, що провідне місце в оптимізації процесу формування

здорового способу життя підлітків належить фізичному вихованню.

Теоретико-методологічні засади формування здоров'язберігаючої компетентності учнівської молоді визначено в дослідженнях С. Лапаєнка, [31]; В. Єфімової, [22]; та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання звички вести здоровий спосіб життя розглянуто у працях О. Дубогай, [20]; І. Маруненко, [34]; О. Жабокрицька, [23]; Б. Дикий, [17]; та ін.; взаємовідносини індивіда з оточуючим середовищем досліджували І. Алексєєв, [2]; С. Шмалей, [60]; О. Холтобіна, [55] та ін.

Аналіз праць названих авторів дозволив зробити висновок про те, що проблема здоров'я школярів та формування здорового способу життя засобами фізичного виховання на даний час вивчена не достатньо. Зокрема, предметом спеціального дослідження не були особливості організації фізичного виховання в природному середовищі та його використання як засобу оздоровлення, взаємовідносини школярів з природним середовищем, у площині його збереження. Відсутнє сьогодні зрештою і науково-методичне забезпечення вчителів фізичної культури в цьому контексті.

Водночас, найкращі умови для вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання створюються у природному середовищі, оскільки уміле використання природних факторів позитивно впливає на здоров'я людини, її фізичне та морально-етичне виховання, підготовку до життєдіяльності. Недостатня наукова розробленість зумовила вибір теми дипломної роботи: «Вплив занять фізичною культурою в природному середовищі на організм учнів закладів загальної середньої освіти».

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування здоров'язберезувальної поведінки учнів в процесі фізичного виховання в природному середовищі.

Мета дослідження – виявити вплив теоретично обґрунтованих та експериментально перевічених педагогічних умов формування

здоров'язберезувальної поведінки учнів в процесі фізичного виховання в природному середовищі.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Вивчити стан дослідження проблеми в теорії та реалізацію в практиці фізичного виховання школярів.

2. Визначити зміст, методи та форми реалізації здоров'язабезпечуючої системи фізичного виховання учнів у природному середовищі.

3. Теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов здоров'язберезувальної поведінки учнів в процесі фізичного виховання в природному середовищі.

На різних етапах наукового дослідження для вирішення його завдань були використані такі **методи дослідження**: *теоретичні*: аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури; *емпіричні*: спостереження, бесіди; педагогічне тестування для оцінки фізичної підготовленості школярів за допомогою комплексного тесту фізичної підготовленості, який складався з шести вправ: фізіологічних: для оцінки фізичного стану школярів використовували методику Г. Апанасенка, а за допомогою холодової проби оцінювали адаптацію організму учнів до низької температури; методи обробки статистичних даних використовували для кількісної та якісної оцінки одержаних результатів і визначення ефективності запропонованих педагогічних умов формування здоров'язберезувальної поведінки учнів в процесі фізичного виховання в природному середовищі; педагогічний експеримент.

Практичне значення одержаних результатів. Основні положення та висновки дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури у процесі фізичного виховання для формування здоров'язабезпечуючої поведінки; під час викладання теорії і методики фізичного виховання у закладах вищої освіти. Також матеріали дослідження є перспективними для розробки навчальних програм, посібників та

рекомендацій для майбутніх учителів і інших працівників сфери фізичної культури і спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження узагальнено й висвітлено у Конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2022 році 4-5 квітня 2023 р.

Публікації. Зміст дослідження висвітлено у публікації «Використання природного середовища в процесі життєдіяльності людини» у збірнику наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 17. С. 291-293.

Структура й обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (61 найменування). Робота містить 14 таблиць. Загальний обсяг роботи – 87 сторінок, з них основного тексту – 78 сторінок.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел дозволяє зробити висновок, що: на даний час проблема збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я молоді є однією з головних у діяльності школи; більшість дослідників важливу роль у формуванні звички до ведення здорового способу життя надають предмету фізична культура; з найдавніших часів існували самобутні системи фізичного виховання які були спрямовані на виховання фізичної сили, витривалості, мужності, характеру, здатності до боротьби з небезпекою, адаптацію до життєвих потреб людини, умов, в яких їй доводилось жити і діяти; найкращі умови для використання засобів фізичного виховання створюються у природному середовищі; заняття фізичними вправами просто неба серед зелених насаджень, мальовничих пейзажів сприяють підвищенню емоційного тону, загартуванню організму, зміцненню здоров'я, реалізують потребу людини у спілкуванні з природою.

2. Одним із перспективних шляхів забезпечення належного стану здоров'я молоді, її поведінки, рівня взаємовідносин з довкіллям, є формування такої системи фізичного виховання, яка була б придатна для організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, як за умови належного матеріально-технічного забезпечення так і його відсутності. Оскільки, як нам представляється, фізичне виховання повинно вчити дітей жити в умовах навколишнього середовища та в злагоді з природою, а заняття фізичними вправами мають готувати учнів до різноманітних несприятливих життєвих ситуацій, то такою системою може бути здоров'язабезпечуюча система фізичного виховання учнів у природному середовищі, яка і була розроблена нами у процесі даного дослідження.

3. Запропонована нами здоров'язабезпечуюча система фізичного виховання учнів у природному середовищі містить мету, завдання, принципи формування, компоненти змісту, методи та методичні прийоми, форми, етапи та педагогічні умови її реалізації. Метою моделі є формування здоров'язабезпечуючої поведінки школярів. Відповідно до мети ми поставили такі завдання, як забезпечення належного рівня соматичного та психічного здоров'я учнів; підвищення рівня екологічної культури школярів; виявлення ефективних методів та методичних прийомів формування здоров'язабезпечуючої поведінки учнів. Головними принципами формування і реалізації системи є: природовідповідності, зв'язку виховання з життям, триєдинства, ментальної репетиції, усвідомленої поведінки та реалізації міжпредметних зв'язків.

4. Реалізація системи забезпечувалась відповідними педагогічними умовами: суб'єкт-суб'єктною взаємодією вчителя та учнів; особливим режимом безпеки; пошуком відповідних місць для занять і їх збереженням та розвитком; використанням природних чинників загартування; формуванням екологічних поглядів, переконань та позитивного настрою учнів за допомогою афірмацій.

5. Впровадження системи у навчально-виховний процес: сприяло зростанню показників фізичної підготовленості на 16,13% у хлопців і 12,08% у дівчат ЕК, що в якісному відношенні становить на 3,4 та 2,2 бала більше (у КК ці показники склали відповідно 10,54% або 2,2 бали у хлопців та 8,64% або 1,6 бала у дівчат); покращило стан соматичного здоров'я учнів (10,67% у хлопців ЕК, 7,35% у дівчат ЕК, що в якісному відношенні на 4 бали більше, ніж на початковому етапі дослідження, як для хлопців, так і для дівчат, у КК: 5,82% (на 1 бал) у хлопців та 4,84 % у дівчат (якісна оцінка не змінилась); збільшило рівень імунної системи організму дітей, про що свідчать отримані результати за допомогою холодової проби на міру резистентності шкіри до впливу холодних подразників учнів ЕК на 39,54%, а в їх однокласників із

КК – на 16,28%) та кількість пропущених через хворобу днів (5,96% у хлопців ЕК і 6,94% у дівчат ЕК порівняно з 7,13% у хлопців та 8,02% у дівчат КК).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К. А. Категорія суб'єкта в сучасній психології. Сучасна психологія в ціннісному вимірі : Матеріали третіх костюківських читань (20-22 грудня 1994 р.) : в 2. т. Київ, 1994. Т. 1. С. 4-10.
2. Алексеев І. Р., Кейсевич Л. В. Остання цивілізація? Київ : Наукова думка, 1994. 267 с.
3. Анісімова С. В., Риболова О. В., Поддашкін О. В. Екологія : навчальна книга для учнів загальноосвіт. Шкіл. Нац. екол.-натураліст. центр учнів. молоді, М-во освіти і науки України. Київ : Грамота, 2001. 135 с.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медична валеологія. Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
5. Ареф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. Посібник. Київ: Вежа, 1999. 256 с.
6. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. 384 с.
7. Боднар Я. Періодична преса Галичини про фізичне виховання учнівської молоді. Фізичне виховання в школі. 2000. № 3. С. 45-47.
8. Бойко А. М. Суб'єкт-суб'єктні взаємини як цінності виховання. Цінності освіти і виховання. наук.-метод. зб.; за заг. ред. О. В. Сухомлинської. Київ, 1997. С. 12-15.
9. Бор А., Мисник С., Шейко Г. Погляди видатних дидактиків минулого на фізичне виховання дітей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Луцьк : ВДУ, 1999. С. 6-8.

10. Борщ С., Остополец І. До проблеми про формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів-підлітків. Фізичне виховання в школі. 2010. № 3. С. 37-39.
11. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Орієнтовні критерії оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури. Теорія та практика фізичного виховання. 2001. № 2. С. 10.
12. Великий тлумачний словник сучасної української мови / укл. і гол. ред. В. Т. Бусел. Київ. Ірпінь: ВТФ "Перун", 2009. 1736 с.
13. Власюк Г. І. Фізкультурна активність, як засіб збереження та зміцнення здоров'я школярів. "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення" : зб. статей "II регіональної рекреаційно-оздоровчої конференції; заг. уклад. О. М. Данова. Львів : ЛФК, 2000. С. 66-67.
14. Воробей Г. В. Теоретичне обґрунтування досвіду організації фізичного виховання дітей і молоді у Східній Галичині дорядянського періоду в умовах національної школи. Івано-Франківськ : ОІУВ, 1990. С. 36-37.
15. Губський В. 12 порад Порфирія Іванова. Фізичне виховання в школі. 1996. № 1. С. 31.
16. Губський В. Щоб "івановцем" справжнім стати. Фізичне виховання в школі. 1996. № 2. С. 47-50.
17. Дикий Б. Дослідження відмінності впливу різних методик загартовування при проведенні занять у групах фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 3. С. 30-33.
18. Діалектика природного і суспільного в розвитку культури: культурологічний аспект [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.URL: http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=186](http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=186)
19. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. Київ : Здоров'я, 1984. 168 с.

20. Дубогай А. Д., Мовчан Л. М. Фізкультура: ми і діти. Київ: Здоров'я, 1991. 144 с.
21. Дуднікова І. І. Екологія і безпека життєдіяльності: Термінологічний словник-довідник. Київ : Вища школа, 2005. 247 с.
22. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. Педагогіка , психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 57-60.
23. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. В. Жабокрицька. Київ. : 2004. 200 с.
24. Жабокрицька О. В. Самопізнання як засіб виховання у підлітків основ здорового способу життя. Наукові записки. Випуск, 2002, 45: 129-134.
25. Зубалій М. Д., Тимошенко О.В. Оцінювання здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання в рідній школі. 2014. № 6. С. 20-24.
26. Зубалій М. Д. Національна система фізичного виховання в Київській Русі. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції "Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти". Київ-Тернопіль : ТДПУ, 1997. С. 4-6.
27. КОРОЛЬЧУК, В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2010, 7: 210-218.
28. Кравець В. П. Історія класичної зарубіжної педагогіки та шкільництва. Тернопіль, 1996. 436 с.
29. Кравець В. П. Історія української школи і педагогіки. Тернопіль, 1999. 357 с.
30. Круцевич Т. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі. Наукові записки. Педагогіка : зб. наук. праць. Тернопіль, 2004. № 1. С. 35-39.

31. Лапаєнко С. Духовно-моральне виховання дітей та молоді: творчий доробок вчених НАПН України. Науково-педагогічні студії, 2021, 5: 31-42.
32. Леонов О. З. Зміцнення організму людини засобами загартовування. Фізичне виховання в школі. 2006. № 3. С. 39-42.
33. Лосюк П. Екологічна освіта і виховання в навчальних закладах Гуцульщини. Джерела. Науково-методичний вісник. 2001. № 1/2. С. 105-107.
34. Маруненко І. М., Невидомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. Вид. 2-ге, стер. Київ : Професіонал, 2006. 480 с.
35. Мельник І. Питання фізичного виховання в західно-українській педагогічній пресі другої половини ХІХ століття : зб. наукових праць. Фізичне виховання і культура у сучасному суспільстві. Луцьк : ВДУ "Медіа", 1999. С. 62-64.
36. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 2/3. С. 126-133.
37. Начинська С. В. Основи спортивної статистики. Київ : Вища школа, 1987. 189 с.
38. Новий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. І. О. Радченко, О. М. Орлова]. Київ : ПП Голена В. М., 2010. 768 с.
39. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. Луганськ : Альма-матер, 2007. 352 с.
40. Основи здоров'я і фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. Київ : Початкова школа, 2001. 112 с.
41. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручник і посібник, 2004. 192 с.

42. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. Київ : Педагогічна думка, 2001. 363 с.
43. Попович А. Системи оздоровлення за козацької доби. Будьмо здорові. 2003. № 7. С. 28-29.
44. Ральф Паффенбаргер. Вплив рухової активності на стан здоров'я і довготривалість життя. Наука в олімпійському спорті : спец. вип. 2000. С. 25-33.
45. Рішення колегії Міністерства України “Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України” від 23.04.1997р. (протокол №7/6-18) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.URL: http: // www2.znz.edu-ua.net/storage/202.doc](http://www2.znz.edu-ua.net/storage/202.doc)
46. Словник – хрестоматія педагогічних понять : навч. посібник / уклад. Г. Шевченко. Луганськ : вид. СНУ ім. В. Даля, 2004. 272 с.
47. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О. Методика фізичного виховання школярів : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ ім. І. Огієнка, 2011. 292 с.
48. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Київ : Радянська школа, 1977. 380 с.
49. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: в 5 т. Київ : Радянська школа, 1980. Т. 1. 677 с.
50. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід : [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.
51. Федів Ю. О., Мозгова Н. Г. Історія української філософії. навч. посіб. Київ : Україна, 2000. 512 с.
52. Фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-12 класи. Київ : Ірпінь, 2005. 272 с.
53. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. І. Шинкарука. Київ : Абрикос, 2002. 392 с.

54. Франко П. Фізичне виховання в українських середніх школах. Наша школа. Львів, 1993. № 3. С. 176-181.
55. Холтобіна О., Юр'єва К., Зданюк В. Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках у проектних класах Інтелект України. Рідна школа, 2016, 4: 60-64.
56. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк : ВДУ, 2000. С. 237.
57. Цьось, Анатолій Васильович, and Георгій Гац. "Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів." *Physical education, sport and health culture in modern society* 4 (20) (2012): 201-209.
58. Чирва Т. Проблеми фізичного виховання і здоров'я у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського. "Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві" : зб. наукових праць. Луцьк : ВДУ "Медіа", 1999. 90 с.
59. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга. "Богдан", 2006. 272 с.
60. Шмалей С. В. Система екологічної освіти в загальноосвітній школі в процесі вивчення предметів природничо-наукового циклу. 2005.
61. Sniadecki J. O fizycznym wychowaniu dzieci / J. Sniadecki. – Warszawa : Wydawnictwo Akademickie "Zak", 2005. – 147 s.