

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

Дипломна робота (проєкт)  
магістра

з теми: «Покращення фізичної підготовленості учнів старшого  
шкільного віку шляхом використання нестандартного обладнання на уроках  
з фізичної культури»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M22z  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична  
культура)

Омельчук Олег Станіславович

Керівник: Бабюк С. М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Гуска М. Б.,  
кандидат наук з фізичної культури і спорту,  
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI</b>	<b>6</b>
1.1. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі життєдіяльності	6
1.2. Історія розвитку тренажерного обладнання	13
1.3. Використання тренажерів для розвитку фізичних якостей	16
1.4. Різновиди тренажерів і їх застосування	28
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>44</b>
2.1. Методи дослідження	44
2.2. Організація дослідження	46
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ</b>	<b>48</b>
3.1. Функції та принципи використання тренажерів у фізичній культурі	48
3.2. Результати експериментального дослідження	56
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>69</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>72</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>79</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сьогодні, враховуючи обмеження різного плану, воєнний стан в країні, складні екологічні проблеми дають про себе знати та виражаються в зниженні фізичного та психічного стану населення. За підрахунками медиків, в останні кілька років все більше зростає кількість дітей з різними захворюваннями, зокрема захворюваннями серцево-судинної, дихальної систем, з порушенням постави, ожирінням та багато іншими. З огляду на це, можна з впевненістю сказати, відбувається це через зменшення рухової активності людей [2]. Втім, наша система фізичного виховання застаріла і не дозволяє розв'язувати актуальні питання. Зараз, на жаль, учні не можуть виконати стандартні вправи, тести, як раз таки через погану фізичну підготовку [25].

Аналізуючи дані багатьох досліджень за останні роки, які свідчать про погану силову підготовку дітей, науковці пов'язують це з низьким методичним та науковим рівнем, неправильними підібраними вправами для розвитку сили. Багато вчених займались висвітленням таких питань, як розвиток фізичної підготовленості, фізичну підготовку школярів, індивідуальні оцінювання, виконання шкільних нормативів, зокрема дослідження Т. Круцевич [23] та Л. Волкова [9] є підтвердженням цього.

Втім, висвітленням питань розвитку фізичної підготовленості підлітків засобами нестандартного обладнання потребує подальшого опрацювання. В останній час можна побачити, що збільшується кількість розробок, де згадується нестандартне обладнання, як важливого устаткування для розвитку силових підготовки школярів. В цих працях автори робили спробу знайти нові місця використання тих чи інших ресурсів. Зараз, в закладах освіти простежується популяризація різних видів силових підготовки. Дедалі більше застосовують фізичні вправи з використанням додаткового обтяження на уроках фізичної культури. На підставі цього, фахівці визнають, що

залучення додаткового обтяження розвиває не лише силові якості, а й ефективно впливає на фізичний стан людини, освоєнню рухових дій.

Відомо, що сенситивний період розвитку сили припадає на старший шкільний вік, де також формуються вміння і навички здорового способу життя. Різноманітні вправи з використанням тренажерного обладнання стануть одним із головним засобом розвитку сили, що додає цікавості, різноманітності в навчальний процес. Внаслідок чого, як особисту ініціативу, можна рекомендувати використання на заняттях з фізичної культури тренажерного обладнання, іншими словами – нестандартного устаткування. Тому що стандартний інвентар (м'ячі, скакалки, обручі) не дають змоги досягти такого ефекту, як це дає певний тренажер.

Актуальність проблеми і зумовили вибір теми нашого дипломного дослідження: **«Покращення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку шляхом використання нестандартного обладнання на уроках з фізичної культури».**

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – методика проведення занять з фізичної культури з використанням нестандартного обладнання.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та обґрунтувати, експериментально перевірити вплив нестандартного обладнання на покращення фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з питань досліджуваної проблеми.
2. Вивчити мотиваційні пріоритети та рівень фізичної підготовленості старшокласників.
3. Розробити та експериментально перевірити ефективність методики використання нестандартного обладнання на заняттях з фізичної культури дітей старшого шкільного віку

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань і отримання об'єктивних даних у роботі використано такі: аналіз наукової та науково-методичної літератури, анкетування, антропометрія, тестування параметрів моторики, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів** дослідження полягає у можливості впровадження розробленої методики проведення уроків фізичної культури з використанням нестандартного обладнання на заняттях. Матеріали дослідження можуть бути використані не тільки в процесі освітнього процесу з фізичної культури в старшій школі, але й під час перепідготовки й підвищенні кваліфікації педагогічних кадрів, при розробці навчальних планів та підборі комплексів вправ з використанням нестандартного обладнання для покращення фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

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

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 86 сторінках, з яких 71 сторінка основного тексту, що містить 5 таблиць та 1 рисунок. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел (60 найменувань) та додатків.

## ВИСНОВКИ

1. Вікові властивості розвитку старшокласників по-різному проявляються в їх індивідуальному утворенні. Це пов'язано з тим, що діти старшого шкільного віку в підпорядкуванні від природних задатків і умовами навколишнього середовища (відповідність соціального та біологічного) суттєво розбігаються один від одного. Виходячи з цього, процес розвитку кожного старшокласника зі свого боку характеризується особливими індивідуальними рисами та особливостями, котрі потрібно брати до уваги в освітньому процесі. Тому фізичне виховання та формування здорового способу життя в дітей старшого шкільного віку мають бути домінуючими напрямками в роботі педагогів.

2. Аналіз науково-методичної літератури показав, що характерною особливістю процесу росту і розвитку дітей старшого шкільного віку є неоднозначність, хвилеподібне дозрівання та вдосконалення систем та функцій, урахування закономірностей природного розвитку організму дозволяє цілеспрямовано вплинути на учня засобами фізичної культури та спорту з метою оптимізації фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

3. Нестандартне тренажерне обладнання в наш час – це не тільки спортивне устаткування, як це загальносприйнято думати в нашому суспільстві, а це непрості системи, комплекси, симуляцію, програми, специфічні методики, що розроблені для підготовки людини до покороення чітких, швидких дій, що в свою чергу у 21 столітті постане перед суспільством важкою задачею та проблемою.

4. Результати дослідження показали, що використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури та на заняттях з фізичного виховання сприяє значній активності рухової діяльності учнів, ефективному засвоєнню навчальної програми, а також успішнішому вирішенню оздоровчих та освітніх

завдань. Підвищує якість навчання руховим умінням та навичкам, сприяє розвитку рухових якостей, допомагає більш точно регулювати фізичне навантаження, підвищує щільність уроку. Застосування нестандартного обладнання вносить елемент пожвавлення, дає можливість раціонально використовувати час, формує стійкий інтерес до фізичних вправ, є гарним засобом для всебічного гармонійного розвитку особистості, виховує потребу до самостійних занять, розвиває такі вольові якості як цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість.

5. Методи організації занять із застосуванням тренажерів та способи виконання завдань залежать від завдань уроку, віку та рівня підготовленості котрі займаються. Однак вони залежать і від конструктивних особливостей - тренажерів та інших технічних засобів навчання.

6. На уроках фізичної культури юнаків-старшокласників, які проводяться в умовах застосування тренажерів, необхідно звертати увагу на такі взаємопов'язані сторони:

- одночасний різнобічний гармонійний вплив на розвиток сили м'язів згиначів та розгиначів з переважною увагою до згиначів;
- акцентований вплив на м'язові групи, що є провідними при виконанні основного з освоєваних в даний період рухової дії;
- вибірковий вплив на відстаючи у розвитку у конкретного учня м'язові групи;
- формування умінь раціонально та ефективно управляти силовими можливостями у процесі виконання рухових дій, освоєння та вдосконалення яких передбачено навчальною програмою з фізичної культури у школі;

7. Результати підсумкового тестування показали перевагу авторської методики. В експериментальній групі ми спостерігаємо приріст в таких фізичних якостях: сила – 35%, швидкість – 17%, витривалість – 14%, спритність – 21%, швидкісно-силові – 13%, що дає нам можливість судити про

підтвердження нашої гіпотези. Отже, доцільність використання альтернативного обладнання в програмі фізичного виховання у школі доведена.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц Л. Р. Системно-структурний зміст сучасної фізичної і спортивної підготовки // Вісник Житомирського педагогічного інституту. Житомир, 1998. Вип. 2. С. 78-81.
2. Алексєєв Н. І., Афанасьєв В. З., Бессуднов А. І. Фізична культура. Київ : Просвіта, 1995. 156 с.
3. Башавець Н. А. Удосконалення професійних компетентностей тренерів з одноборств // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя: КПУ, 2020. Вип. 73. 238 с. Т. 1. С. 47-53.
4. Боднар І. Р. Порівняльна характеристика ставлення учнів різних демографічних і медичних груп до уроків фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2013. № 16. С. 3–7.
5. Вадим К. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя // Наука і освіта. 2013. URL : [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/NiO\\_2013\\_6\\_35.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/NiO_2013_6_35.pdf) .
6. Василюк В. Я. Використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури // Науково методичний центр. 2014. URL : <https://www.slideshare.net/IgorShuvarsky/ss-45789330>.
7. Вікулов А. Д., Бутін І. М. Розвиток фізичних здібностей дітей. Херсон : Видавничий центр "Грінго", 1996. 176 с.
8. Водлозеров, В. Є. Тренажери локально спрямованої дії. Київ : Видавничий центр КДМУ, 2003. 102 с.

9. Волков Л. В. Спортивний стиль життя у формуванні особистості дітей і молоді України. Чернігів : Вісник Чернігівського державного педагогічного університету, 2008. Вип. 55. Т. 1. С. 175–183.
10. Волков Л. В. Теорія і методика юнацького спорту. Київ : Олімпійська 70 література, 2002. 293 с.
11. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
12. Петров Г.С., Солодка О.В. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації для студентів IV курсу денної та заочної форми навчання, Дніпропетровськ, 2010. 39 с.
13. Державна національна програма «Освіта» / «Україна ХХІ століття»/. Київ : Райдуга, 1994. 62 с.
14. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. 1999. № 3. С. 29-32.
15. Жембровський С.М. Формування лідерських компетентностей здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання // Інноваційна педагогіка: науковий журнал. ПУ “Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій”, 2020. Вип. 25. 206 с. Т. 1. С. 153-157.
16. Верхоланцева В.О. Студентське самоврядування як механізм розвитку лідерських якостей сучасного здобувача вищої освіти // Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: збірник науково-методичних праць / Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного. Мелітополь: ТДАТУ, 2021. Вип. 24. С. 436-440.
17. Верхоланцева В.О. Формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти // Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: збірник науково-методичних праць / Таврійський державний

агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного. Мелітополь: ТДАТУ, 2021. Вип. 24. С. 426-430.

18. Воеділова О. М., Кузніцина А. О. Інтегровані уроки фізичної культури для школярів, як один зі шляхів підвищення якості освітнього процесу // Гуманітарний корпус. Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. 2018. Випуск 18. Вінниця. С. 16-18.

19. Коц Я. М. Спортивна фізіологія. Київ : Фізкультура і спорт, 1998. 200 с.

20. Кривуца І., Несен О. Інтегровані уроки фізичної культури у закладах середньої освіти під час дистанційної форми навчання // Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : збірка наукових статей. 2022. № 2. URL : <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/93494429-af5a-4424-8f57-258f5126753c/content>

21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. 392 с.

22. Кузик Ю. М. Практичне застосування нестандартного обладнання на уроках фізичної культури. 2020. URL : <https://naurok.com.ua/praktichne-zastosuvannyanestandardnogo-obladnannya-na-urokah-fizichno-kulturi-172885.html>.

23. Куц О. С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. Київ : УАННП, 1997. 18 с.

24. Куц О.С. Особливості змісту фізичного виховання школярів в умовах підвищеної радіоактивності. Київ : Континент ПРИМ, 1994. 143 с.

25. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. Львів: Штабар, 1997. 207 с.

26. Ланда Б. Моніторинг фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів. Народна освіта, 2008. № 8. С. 118-124.

27. Лейкін М. Г. Біомеханічні аспекти виховання сили в процесі навчання. Київ : Вид-во Міносвіти України, 2001. 152 с.
28. Лейкін, М. Г. Макурін Ю. К. Методичні особливості застосування тренажерів у фізичному вихованні школярів. Київ : Школа і педагогіка, 2000, С. 230-249.
29. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класів / Науково-методичний центр середньої освіти; Інститут проблем виховання АПН України / М.Д. Зубалій (ред.). Київ : Початкова школа, 2001. 112 с.
30. Пирогова В. В. Спорт і здоров'я. Київ : Основа, 2007. 212 с.
31. Полька Н. С., Платонова А. Г. До питання оцінки фізичного розвитку школярів за стандартами ВООЗ. Довкілля і здоров'я, 2012. № 1. С. 48–52.
32. Пахальчук Н. О. Організація фізичного виховання молодших школярів у сільській школі // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2012. №2(20). С. 303-310.
33. Половенко О. В. Оптимальна модель методичної роботи в сільській малокомплектній школі: Методичні рекомендації. Кіровоград : Обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2007. 74 с.
34. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2004. 448 с.
35. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства // Фізична культура і спорт. №20. С. 11-13.
36. Раєвський Р. Т., Ареф'єв В. Г., Зубалій М. Д., Кубасова В. І., Столітенко В. В. Концепція національної системи фізичного виховання дітей,

учнівської і студентської молоді України // Початкова школа. 1994. № 8. С. 50-54.

37. Руденко Д. Інтегровані уроки як один із засобів підвищення активності учнів // Сучасні концепції викладання природничих дисциплін в медичних освітніх закладах (біологія, фізика, хімія, педагогіка, психологія) : матеріали X Міжрегіональної науково-методичної інтернет-конференції, Харків, 5-6 груд. 2017 р. Харків : МіФ, 2017. С. 217-219.

38. Самохін М. К. Тренажери в системі оздоровчого тренування // Чернігів ЧНТУ. 2015. URL : <http://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/12072/%D0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

39. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.

40. Скиба О. О. Особливості фізичного розвитку дітей, які займаються різними видами спорту // Вісн. пробл. біол. і мед. 2013. Т. 1 (98), № 1. С. 268-271.

41. Соломонко А. О. Застосування тренажерів у навчальному процесі з фізичного виховання. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 19 у 4-х т. ЛДУФК, 2015. Т. 2. С. 275-281.

42. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів // За заг. ред. А. М. Сердюка; укладачі Н. С. Полька, А. Г. Платонова. Вип. 3. Київ : Казка, 2010. 60 с.

43. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

44. Федоренко В. І., Кіцула Л. М. Динаміка фізичного розвитку школярів. Довкілля і здоров'я, 2017. № 2. С. 50–55.

45. Федоренко В. І., Кіцула Л. М. Територіальні особливості фізичного розвитку школярів. Довкілля і здоров'я, 2015. № 2. С. 11–15.
46. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
47. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
48. Філін В.П. Теорія і методика юнацького спорту. М.: Фізична культура і методика, 1987. 128 с.
49. Характеристика вікових особливостей сучасних школярів // Харківська гімназія № 152 URL : <http://gymnasium152.edu.kh.ua/Files/downloads/.pdf>.
50. Хома Т. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури в контексті освітніх реформ. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 27. Том 5. С.183-187.
51. Цьось А. В., Довганюк В. М., Ковальчук Н. М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I-III ступенів: Навчальний посібник. Луцьк : Надстир'я, 2008. 364 с.
52. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
53. Шандригось В. І. Використання комп'ютера у підготовці вчителя фізичної культури до уроку: Методичні рекомендації на допомогу вчителям фізичної культури. Тернопіль : ТДПУ, 2002. 92 с.

54. Шандригось В. І. Про комп'ютерні технології у галузі фізичної культури та спорту // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів : ЛДІФК, 2000. Випуск 4. С. 67-69.

55. Шандригось В. І. Використовування вчителями фізичної культури комп'ютерних технологій у навчальному процесі загальноосвітніх шкіл // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2001. № 8. С. 3-7.

56. Шандригось В. І. Підготовка до уроку вчителя фізичної культури за допомогою комп'ютерної технології // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. № 17. С. 10-16.

57. Шелюженко А. А., Душанін С. А., Пирогова Е. А., Іващенко Л. Я. Використання тренажерів в оздоровчих цілях. Київ : Здоров'я, 1984. 136 с.

58. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга, Богдан, 2008. 272 с.

59. Pospiech J. Stan i status wychowania Fizycznego w krajach Europejskich // Lider. 2000. №9. P. 5-11.

60. Talbot M. The case for Physical Education // World summit on Physical Education. Berlin, 2001. P. 39.