

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: «ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23z
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Карцан Руслан Петрович
Керівник: Боднар А.О., кандидат педагогічних наук,
доцент
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ	7
1.1 Компонентна структура освітнього середовища для підготовки юнаків до військової служби	7
1.2 Методичні підходи до організації процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку	14
1.3 Моделі організації фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку в позаурочній діяльності	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Методи дослідження	24
2.2 Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3 ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	28
3.1. Оцінка рівня патріотичного виховання юнаків старшого шкільного віку	28
3.2 Оцінка фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку ..	32
3.3 Оцінка рівня рухової активності юнаків старшого шкільного віку ..	39
3.4 Оцінка допризовної підготовленості юнаків старшого шкільного віку	42
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЄС – Європейський союз .

ЗМІ – засоби масової інформації;

ІФА – індекс фізичної активності;

РФП – рівень фізичної підготовленості.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний розвиток системи військово-патріотичного виховання обумовлений необхідністю забезпечення національної безпеки та захисту держави від зовнішніх загроз. Важливою складовою цієї системи є її комплексний підхід, оскільки формування патріотичних переконань у молоді є основою виховної роботи в навчальних закладах та громадських організаціях. Від ефективності цієї роботи залежить не тільки морально-психологічна підготовленість громадян, але й здатність країни протистояти викликам часу.

У світлі бойових дій на сході України значно зросла увага до стану здоров'я та фізичної підготовленості молоді. Статистичні дані та результати наукових досліджень свідчать, що за останні 5 років поширеність захворювань серед юнаків збільшилась на майже 10%. Це ставить під сумнів фізичну готовність молодих людей до служби в армії, адже кожен четвертий юнак не відповідає вимогам для призову за станом здоров'я, а 70% призовників мають низький рівень фізичної підготовленості.

На думку Т. Ю. Круцевича та його колег, негативним наслідком змін у системі фізичного виховання стало скасування державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості, що, за їхніми словами, завдало серйозної шкоди системі фізичного виховання в освітніх установах України. Зміни в політиці фізичного виховання не були належно обґрунтовані, що призвело до зниження рівня фізичної підготовки студентської та учнівської молоді.

Результати численних досліджень показують, що низький рівень готовності старшокласників до військової служби зумовлений рядом факторів. Це включає недостатнє знання учнями історії та традицій Збройних Сил України, низьку обізнаність щодо важливості патріотизму та військово-патріотичного виховання, а також відсутність інтересу до участі в позакласних заходах, таких як спортивні змагання, військово-патріотичні ігри та походи.

Крім того, часто відсутня активність серед молоді в питаннях пошукової роботи та вивчення історії Збройних Сил України.

Згідно з дослідженнями М. В. Тимчика, тільки 6,5% старшокласників мають високий рівень готовності до військової служби, 34,8% мають середній рівень, а 41,3% — низький рівень підготовленості.

Аналіз теоретичних та практичних даних свідчить про необхідність застосування в підготовці учнівської молоді до служби в Збройних Силах України комплексних методів, які б одночасно розвивали фізичні, прикладні та патріотичні якості. Такий підхід дозволить формувати в учнів не лише фізичну підготовленість, але й освітню, психологічну та морально-духовну готовність до служби та захисту Батьківщини.

Системний аналіз рівня фізичної підготовленості та військово-патріотичного виховання старшокласників допоможе оптимізувати навчально-виховний процес у школах, забезпечивши формування необхідних якостей для служби в Збройних Силах та підвищення національної обороноздатності країни.

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об’єкт дослідження – процес навчання та виховання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – фізична підготовленість та готовність старшокласників до військової служби.

Мета дослідження – аналіз особливостей організації процесу фізичного виховання та оцінка стану допризовної фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Аналіз спеціальної літератури: дослідити науково-методичні Оцінити сучасний стан організації фізичного виховання, орієнтованого на підготовку учнів до служби в армії.

2. Визначити рівень мотивації старшокласників до занять фізичною культурою, що є основою для ефективного військово-патріотичного виховання.

3. Проаналізувати рівень фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку як важливу складову допризовної підготовки.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовуються різноманітні методи дослідження, серед яких теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, метод порівняння та зіставлення, метод системного аналізу, соціологічні та педагогічні методи, педагогічний експеримент, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості, використання Фремінгемської методики для оцінки рухової активності та методи математичної статистики.

Практична значущість дослідження. Практична значимість роботи полягає в аналізі особливостей організації фізичної та допризовної підготовки юнаків, що дозволяє ефективно планувати зміст фізичного виховання в школах, орієнтуючись на вихідний рівень фізичної підготовленості учнів та необхідні навички для подальшої служби в армії, а також для забезпечення їхньої безпечної життєдіяльності та професійного розвитку в майбутньому.

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 09-10 квітня 2024 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 58 сторінках, з яких 51 основного тексту, вона містить 10 таблиць та 6 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 66 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з організації фізичного виховання вказує на важливість фізичної підготовки учнівської молоді до активного життя як одного з ключових завдань сучасної освітньої системи в закладах загальної середньої освіти. Однак останнім часом спостерігається негативна тенденція: стійке погіршення фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей і молоді, низький рівень мотивації до покращення фізичного стану, зниження інтенсивності рухової активності, а також поширення малорухливого способу життя та недостатнє прагнення до самовдосконалення.

2. Діагностика патріотичної вихованості юнаків старшого шкільного віку в контексті загального виховання показує, що 50,8% респондентів вважають себе патріотами, а 20,2% — частково. Поняття «патріотизм» для більшості асоціюється з любов'ю та повагою до своєї Батьківщини (78%). На формування патріотичних поглядів найбільше впливають школа (33,6%) та засоби масової інформації (28,3%). Важливими складовими патріотизму є любов до рідного дому, національна самосвідомість та безкорислива любов до Батьківщини. Хоча любов до рідного дому і національна самосвідомість адекватно відображають патріотичне виховання, безкорислива любов і самопожертва можуть бути відображенням вікових психологічних особливостей, таких як інфантильність і максималізм. Отже, основний вплив на формування патріотичних поглядів мають школа і засоби масової інформації, в той час як оточення також має певний вплив.

3. Порівняння показників фізичної підготовленості юнаків 16-17 років за результатами тестування фізичних здібностей показує, що більшість має середній і достатній рівень компетентності. Це є важливим потенціалом для формування здорового способу життя, що в подальшому сприятиме

підтриманню оптимального рівня здоров'я, фізичної підготовленості та професійної компетентності, що є важливим і для служби в армії.

4. Аналіз рухової активності юнаків вказує на те, що вони ведуть малорухливий спосіб життя, що відображається на їхньому низькому рівні рухової активності та тенденції до зниження показників здоров'я. Це вимагає формування фізичної грамотності та навичок раціоналізації режиму дня для активізації рухової активності через самостійні заняття фізичними вправами та інтеграцію фізичних навантажень в різні аспекти діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні шляхів патріотичного виховання юнаків за допомогою засобів фізичного виховання, що може стати важливою складовою системи формування патріотичних якостей у молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2011. 368 с.
2. Бех І. Патріотизм: сучасні ознаки та орієнтири виховання. Рідна школа. 2015;1–2:3–6.
3. Белоглазова Н. Патріотичне виховання дітей та учнівської молоді в умовах позашкільного навчального закладу. Позашкілля. 2015; 5:14–18.
4. Блохін О. Спорт як засіб патріотичного виховання та формування здорового способу життя особистості. Вища освіта України. 2012; 4:59–71.
5. Большакова НО, Чалик НБ. Проектування системи національно-патріотичного виховання в школі. Виховна робота в школі. 2015;12:18–26.
6. Бондаревский ЕЯ. Розенфельд ЮП. Опыт применения теории распознавания образов для построения системы оценки физической подготовленности студенческой молодежи. Теория и практика физической культуры. 1988;11:5-7.
7. Бондаревский ЕЯ. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи [автореферат]. М., 1983. 45 с.
8. Босенко АІ, Судець СВ. Фізична підготовленість і система її оцінки у допризовної молоді України. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2017;3(84):87-91.
9. Васкан ІГ. Дикий ОЮ, Розтока АВ. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. : зб. наук. пр. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Чернігів. 2015; 129(3):46–51.
10. Вербицька ПВ. Виховання громадянина і патріота України як суспільно-педагогічний виклик. Педагогіка і психологія. 2015;3:58–63.
11. Войтків Г, Якубовський П. Національно-патріотичне виховання учнів на уроках фізики. Фізика та астрономія в рідній школі. 2015; 5:5–7.

12. Гавлігіна ТМ. Національно-патріотичне виховання підлітків в умовах позашкільного навчального закладу [автореферат]; Ін-т пробл. виховання АПН України. К., 2007. 20 с.
13. Гавриш Н. Крутій К. Національно-патріотичне виховання у ситуації соціального неспокою: змінюємо підходи. Дошкільне виховання. 2015;8: 2–7.
14. Гарнійчук В. Аналіз конкретних ситуацій як один з методів виховання патріотизму старших підлітків. Історія в школі. 2009; 4:16–18.
15. Гарнійчук В. Патріотичне виховання в українській педагогічній науці: наукові підходи та концепції. Історія в школі. 2014;3:28–30.
16. Гарнійчук В. Форми та методи виховання патріотизму старших підлітків у позаурочній діяльності. Історія в школі. 2009;1–2:18–22.
17. Гарнійчук В. Досвід заходів патріотичного спрямування в українському суспільстві. Історія в школі. 2015;9–10: 27–33.
18. Гончаренко ОС. Комплексна система військово-патріотичного виховання учнівської молоді. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2012, 4 (51):19-23.
19. Дикий О. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямком. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015; 3 (31):65–68.
20. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 2 (34). С. 32–37.
21. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 79–82.
22. Дикий ОЮ. Предмет «Захист Вітчизни» в умовах сьогодення. Педагогічний пошук. 2014; 4 (84):31–32.

23. Дикий ОЮ. Формування готовності школярів до служби у Збройних силах України засобами проектних технологій. Педагогічний пошук. 2016; 3 (91):33–36.
24. Звіт за результатами соціологічного дослідження щодо розвитку сфери національнопатріотичного виховання та стану сформованості громадянської ідентичності населення України, 2021. Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Patriotychne_vyhovannia/Soc_doslidzhennia/zvit.pdf
25. Захожий В, Дикий О. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016; 4 (36):60–64.
26. Івашковський ВВ. Військово-патріотичне виховання шкільної молоді в контексті реформування освіти в Україні. Шлях освіти, 2001;2:13-16.
27. Івашковський ВВ, Формування готовності молоді до захисту України: історична ретроспектива. Рідна школа, 2001;11: 43-46.
28. Івашковський, ВВ. Військово-патріотичне виховання школярів як соціально-психологічна проблема. Фізичне виховання в рідній школі. 2015;1: 28–30.
29. Ігнатюк Т, Вальченко В. Формування соціального досвіду дітей та учнівської молоді шляхом національного виховання. Рідна школа. 2015; 7–8: 63–67.
30. Інноваційні технології виховання патріотизму дітей та учнівської молоді. Матеріали обласної науково-практичної інтернет-конференції. Автор-упорядник Ю. М. Зоря. Черкаси : КНЗ «ЧОППОП ЧОР», 2016. 182 с.
31. Ісаченко Н. Виховання громадянина-патріота. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2015; 2:5–7.
32. Канашко О. Громадянсько-патріотичне виховання та соціалізація особистості. Рідна школа. 2014; 6:34–37.

33. Кібальник ОЯ. Застосування фітнес-технології для Підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. [автореферат]. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2008. 20 с.
34. Коломоєць ГА. Всеукраїнська гра "Джура" : патріотичне виховання старших підлітків. Фізичне виховання в рідній школі. 2014. 3:40–43.
35. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Виховна робота в школі. 2015. 5: 2–7.
36. Козак ЄП, Остапенко ОІ, Тимчик МВ. Особливості формування готовності старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. 2019; 4 (112):47–51.
37. Косарчук ВВ. Хижняк МІ., Захараш АД. Наукове обґрунтування оптимізації медичного забезпечення військовослужбовців ЗС України в системі допризовник-призовник-молодий солдат. Проблеми військової охорони здоров'я. 2011; 29: 332.
38. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. пос. К. : Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.
39. Круцевич ТЮ. Саїнчук ММ, Підлестейчук РВ. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2018;2(96):51-55.
40. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2017. 392 с.
41. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення. К., 2017. 368 с.
42. Курамшин ЮФ. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

43. Мазурчук ОТ. Особливості військово-фізичної підготовки допризовників, які проживають на території радіаційного забруднення : [автореферат]. ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк., 1999. 16 с.
44. Методика оцінки ефективності виконання державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 рок, 2022. Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Patriotychne_vyhovannia/Program/Metoduka/Metoduka.pdf
45. Методичні рекомендації щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Трудова підготовка в рідній школі. 2015; 4:6–7.
46. Національно-патріотичне виховання — державний пріоритет національної безпеки. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року). Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики. К., 2015. 200 с.
47. Петрочко ЖВ, Ярошенко ОВ. Національно-патріотичне виховання — державний пріоритет національної безпеки : (витяг із щорічної доповіді президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні 2015 року). Фізичне виховання в рідній школі. 2016; 2:13–21.
48. Підсумки щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2017 році. (Назва з сайту). Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/34953>
49. Плекаємо патріотів України : (зб. статей освітян Черкащини з досвіду патріотичного виховання). Головне управління освіти і науки Черкаської обласної державної адміністрації, Черкаський обл. ін-т післядипломної освіти педагогічних працівників. Черкаси : Черкаський обл. ін-т післядипломної освіти педагогічних працівників, 2011. 120 с.
50. Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади», 2016. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>

51. Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/948/2002>
52. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року. Режим доступу: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880
53. Романчук СВ. Теоретико-методичні засади фізичної підготовки курсантів військових сухопутних навчальних закладів Збройних сил України: [автореферат]. Львів, 2013. 39 с
54. Реброва ОЮ. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ Statistica. М.: Медиа Сфера, 2006. 312 с.
55. Сучасний стан викладання предмета «Захист Вітчизни». [укл.: НМ. Сукачова]. Суми : НВВ Сумського ОІППО, 2016. 81 с.
56. Тимчак ЯВ. Військово-фізична підготовка в Україні (IX-XVIII ст.) : [автореферат]; ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 18 с.
57. Томенко ОА. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді [автореферат], НУФВСУ. Київ, 2012. 38 с.
58. Гозак С, Єлізарова О, Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016, 3: 93-104.
59. Флярковська ОВ. Ціннісні орієнтації у підлітковому віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». 2020;26: 221-224.
60. Фізична культура в школі: 5–11 класи: методичний посібник. К.: Літера ЛТД, 2018. 368 с.
61. Холодов ЖК. Кузнецов ВА. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Изд . Центр «Академия», 2000. 480 с .

62. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник: 2-ге вид., випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.

63. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року). Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: Жданов ІО., гол. ред. колег., Ярема ОЙ., Беляєва П. та ін.]. К., 2016. 200 с.

64. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Sergii, Panhelova Natalia, Napadij Andriy, Dovgal Vasyl. The Configuration of Educational Factors in the Family in Terms of their Impact on the Formation of Interest in Sports in Middle School Children. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021; 21(2):101-106. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>

65. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 19 (3) 231:1591–1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231

66. Krutsevich T, Panhelova N, TrachukS., Kuibida V, Pidleteychuk R., & Panhelov B. Modeling of Appropriate Norms of Physical Readiness of Pre-Conscription Youth for Service in the Army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021; 21(4):317-322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05>