

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: «РОЗВИТОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ»

Виконала: здобувачка вищої освіти 2 курсу,
групи FK1-M23z
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Лісневич Наталія Олександрівна
Керівник: Боднар А. О., кандидат педагогічних наук,
доцент
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	6
1.1 Загальна характеристика ціннісних орієнтацій у фізичній культурі.....	6
1.2 Особливості організації фізичного виховання у 10-11 класі.....	14
1.3 Характеристика психо-фізіологічних особливостей розвитку учнів 10-11 класів	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1 Методи дослідження.....	35
2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел	35
2.1.2 Соціологічні методи дослідження (анкетування)	36
2.1.3 Педагогічні методи дослідження	36
2.1.4 Психологічні методи дослідження	37
2.1.5 Методи математичної статистики	39
2.2 Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ	42
3.1 Ціннісне ставлення до уроків фізичної культури учнів 10- 11 класів.....	42
3.2 Аналіз фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, на які впливають цінності до фізичної культури	48
3.3 Аналіз ціннісних орієнтацій до фізичної культури учнів 10-11 класів	52
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти;

X – середнє значення вибірки;

S – стандартне відхилення;

ЖЄЛ – життєва ємність легень;

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

МОН – Міністерство освіти і науки;

НУШ – Нова українська школа

ВСТУП

Актуальність теми. Зниження рівня рухової активності учнів різного віку, спричинене низкою об'єктивних і суб'єктивних факторів, неминуче веде до погіршення їхнього фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, що спостерігається протягом останнього десятиліття [2, с. 13]. На жаль, науковці у сфері фізичної культури одностайно зазначають тенденцію до подальшого погіршення фізичного стану підростаючого покоління.

Огляд цієї теми показав, що виявлені факти спричинені недосконалістю процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах. На уроках фізичної культури рідко і не у всіх школах вирішуються завдання, спрямовані на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами [15]. Крім того, сучасні учні часто стикаються з нестачею часу через надмірне навчальне навантаження, але однією з головних причин гіподинамії цього контингенту учнів є неправильно організоване дозвілля старшокласників.

Через надмірний і необмежений доступ до гаджетів та комп'ютерних ігор школярі все більше часу проводять вдома. За словами М. М. Саїнчука, перегляд телепередач, ігри чи робота за комп'ютером витісняють природні рухи старшокласників, а фізична культура як інструмент формування фізичної активності майже не сприймається ними [42, с. 163].

У результаті проведеного дослідження науковців встановлено, що більшість школярів займаються фізичними вправами лише 35 хвилин на добу, а рівень їхньої рухової активності становить лише 30 % від норми.

До того ж, у старших класах все більше учнів не відчують потреби в заняттях фізичними вправами, що призводить до нерегулярного відвідування занять з фізичного виховання та, як результат, зниження мотивації до фізичної культури загалом.

Аналіз літератури, присвяченої проблемі вдосконалення фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, показує, що серед важливих питань формування

рухових умінь і навичок, пошуку підходів щодо підвищення їхньої рухової активності та фізичної підготовленості важливим є також формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури.

Об'єкт дослідження – ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури учнів 10-11 класів.

Предмет дослідження – формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури учнів 10-11 класів.

Мета дослідження – визначити особливості формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури учнів 10-11 класів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити сучасні дані наукової літератури з питань формування ціннісних орієнтацій у фізичній культурі учнів 10-11 класів.

2. Визначити особливості ціннісних орієнтацій у фізичній культурі учнів 10-11 класів.

3. Встановити відмінності між рівнем сформованості ціннісних орієнтацій між юнаками і дівчатами 10 -11 класів у сфері фізичної культури.

Практичне значення одержаних результатів полягає у використанні на практиці отриманих даних та результатів дослідження, які будуть сприяти покращенню ціннісних орієнтацій учнів 10-11 класів ЗЗСО.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, соціологічні методи дослідження (анкетування), педагогічні методи дослідження (педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 04-05 квітня 2024 року, м. Кам'янець-Подільський.

Структура дипломної роботи. Дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунка. Список літературних джерел складає 50 найменувань.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел дав можливість детально дослідити цінності та ціннісні орієнтації учнів 10-11 класів. У науковій літературі зазначається, що організація та проведення уроків фізичної культури, а також особистість вчителя відіграють ключову роль у формуванні ціннісних орієнтацій учнів. У позаурочний час також важливо забезпечити систематичне залучення учнів до занять фізичною культурою. Під час роботи зі старшокласниками варто приділяти особливу увагу врахуванню їхніх мотивів і інтересів щодо видів рухової активності. Водночас важливими аспектами ефективного фізичного виховання старшокласників є матеріально-технічне й кадрове забезпечення, організація та проведення змагань, а також співпраця з батьками, зокрема залучення їх до змагальної діяльності учнів у ролі вболівальників. Окрім загальних принципів фізичного виховання, спрямованих на забезпечення його ефективності, слід виділити принципи пріоритету потреб, мотивів та інтересів, всебічного розвитку особистості, добровільності, демократичності та співпраці.

2. Фізична культура є одним із ключових чинників, що впливають на формування та підтримання здоров'я особистості. На сьогодні лише невелика частина суспільства регулярно або майже регулярно займається фізичною культурою. Саме ці люди вирізняються не лише високими показниками здоров'я, але й позитивним ставленням до цінностей здоров'я та життя в цілому. Дані свідчать, що у 10 класі більший відсоток учнів, які задоволені програмою з фізичного виховання (75%), ніж у 11 класі, де цей показник становить трохи більше половини (60%). Проте не всі учні задоволені програмою: 25% десятикласників і 40% одинадцятикласників виявили незадоволення. Більшість учнів (80%) зазначили, що їх не влаштовує недостатня кількість сучасних видів рухової активності, що може бути пов'язано як із недостатньою кваліфікацією вчителя фізичної культури, так і з відсутністю в нього мотивації до збільшення зацікавленості учнів. Водночас 20% учнів вважають, що фізичне навантаження на

уроках є занадто великим. Серед причин незадоволення програмою фізичного виховання учнів 11 класу найчастіше називають нестачу сучасних видів рухової активності, нецікаві вправи (37,5%) і завищене фізичне навантаження (25%).

Учні 10 класу вказують, що їхньою основною метою на уроках фізкультури є цікаве проведення часу (35%), а також підвищення рівня рухової активності (30%). Одинадятикласники зазначають, що для них головними цілями є цікаві заняття (55%), підвищення рухової активності (50%) та можливість зняти напругу після інтелектуальних навантажень (45%). Загалом учні 11 класу краще оцінюють своє фізичне здоров'я, зі середнім показником 7 балів, тоді як у 10 класі цей показник складає 6,15 балів. Жоден респондент не оцінив своє здоров'я на 10 балів. Оцінюючи свою фізичну підготовленість, учні 11 класу мають вищий середній бал – 7,75, тоді як у 10 класу цей показник на бал нижчий – 6,8.

Ми порівняли результати юнаків і дівчат 10-11 класів, щоб виявити відмінності у виборі ціннісних орієнтацій за статтю. Аналіз термінальних ціннісних орієнтацій показав, що юнаки 10 класів обирають такі цінності, як «Самостійність», «Свобода», «Хороші і вірні друзі», «Пізнання» та «Рівність». Дівчата ж додають до лідируючих цінностей «Впевненість у собі». Це може свідчити про те, що на даному етапі життя дівчатам не вистачає впевненості в собі для реалізації своїх планів або для самоствердження в колективі.

Серед термінальних цінностей юнаків 11 класу виділяються такі, що сприятимуть майбутньому вибору професії: «Самостійність», «Впевненість у собі», «Матеріальна забезпеченість», «Задоволення» та «Цікава робота». Дівчата також вказують деякі з цих цінностей, проте додають «Здоров'я» і «Хороші і вірні друзі». Щодо інструментальних цінностей, юнаки 10 класу виділяють «Вихованість», «Життєрадісність», «Сміливість», «Терпимість» і «Тверду волю». Дівчата ж додають «Чуйність» і «Широту поглядів». Юнаки 11 класу віддають перевагу інструментальним цінностям, таким як «Високі запити», «Ефективність у справах», «Старанність», «Освіченість» і «Терпимість». Дівчата, зі свого боку, виділяють «Високі запити», «Чуйність», «Вихованість», «Старанність» і «Широту поглядів». Результати дослідження підтверджують наявність відмінностей у виборі

цінностей між юнаками та дівчатами, що пов'язано з особливостями характеру, статтю, мотивами та інтересами, які є різними у представників обох статей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. А., Кенсицька І. В. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя учнів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. 117 с.
2. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу [автореферат] Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2015. 20 с.
3. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рек. Київ. КМАПО, 2020. 12 с.
4. Безверхня Г. А., Діхтяренко В. І. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021, 206 с.
5. Дєдух М. О., Волк О. І., Шоно О. В. Ціннісні орієнтації до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом (гендерний аспект). Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф.; 2020 Трав. 27-28; Черкаси. Черкаси: Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького; 2020, С. 38-41.
6. Делав'є Ф. В. Анатомія силових вправ для чоловіків і жінок Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2016. 144 с.
7. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників [автореферат]. Київ; 2016. 24 с.
8. Дубовий А. В. Оздоровчий вплив силових вправ на учнівську та студентську молодь Зновіть наукові розуміння: Матер. за 9-а міжнар. наук. практ. конф. Том 17. Ліки. Фізична культура та спорт. Львів; ЛПБ МНС України, 2016. С. 70-75.
9. Дубровський В. І. Біомеханіка: Київ: Здоров'я, 2017. 672 с.

10. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: МакДен; 2021. 412 с.

11. Єжова О. О. Ціннісне ставлення учнівської молоді професійно-технічних навчальних закладів до занять фізичною культурою. В: Босенко А, редактор. Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції; 2008 Вер. 17-19; Одеса. Міністерство освіти і науки України; Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського; Інститут фізичної культури та реабілітації . Кафедра анатомії і фізіології. Управління у справах фізичної культури; 2018, С. 134-137.

12. Єрмакова Т. Індивідуалізація формування культури здоров'я школярів у польських школах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. С. 29-33.

13. Железняк Ю. Д. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі і спорті Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Зб. наук. праць. Чернігів: ЧНПУ, 2014. Вип. 4(146). С. 136-139.

14. Захарченко М. О., Особливості ціннісних орієнтацій учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Молодий вчений. 2018. С. 48-52.

15. Захарченко М. О., Ціннісні орієнтації студентів коледжів в процесі фізичного виховання. В: Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XI Міжнар. конф. молодих вчених; 2018 Квіт. 10-12; Київ: НУФВСУ; 2018; С. 317-319.

16. Ільченко С. С. Рухова активність як засіб профілактики шкідливих звичок. Профілактика проявів адаптивної та девіантної поведінки, шкідливих звичок та зловживання психоактивними речовинами: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Умань: ПП Жовтий О. О., 2016. С. 58-61.

17. Клопов Р. В. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування: [метод. реком. для студ. фак-тів фіз. вих. та ін-ту фіз. культ.] Запоріжжя: ЗДУ, 2018. 36 с.

18. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Київ: Олімп. літ.,

2018. Т. 1. 392 с.

19. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення Київ: «Олімпійська література», 2020. 248 с.

20. Круцевич Т. Ю., Марченко О. О. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. С. 78-81.

21. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література; 2021. 224 с.

22. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;3 (43) 144 с.

23. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;2:57 С. 64-68.

24. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;5(67):5 С. 10-12.

25. Круцевич Т. Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. 392 с.

26. Круцевич Т. Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.2. 392 с

27. Круцевич Т. Ю., Саїнчук М. М., Євтушенко О. О., Саїнчук О. М. Виявлення цінності здоров'я в ставленні до здорового способу життя старшокласників. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт" 36. наукових праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. 10. 432-436 с.

28. Круцевич Т. Ю., Саїнчук М. М. Значення ціннісних орієнтацій та їх

сформованість в галузі фізичної культури у старшокласників. XIV Міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх».Київ. 2019. 471 с.

29. Кузнецова Л. І., Дедух М. О., Волк О. І., Шоно О. В. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2020.Вип. 1(121)20. с. 59-63.

30. Кузьмов А. І. Анатомія фітнесу Київ: ФіС, 2018. 224 с.

31. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти Збірник наукових праць «Молода спортивна наука України», випуск 12, Львів: НФВ «Українські технології», 2015. 384 с.

32. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [дисертація]. Умань; 2016. 251 с.

33. Марченко О. Ю. Вікові та гендерні особливості формування цінностей індивідуальної фізичної культури школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал, 2018;3 С. 80-82.

34. Марченко О. Ю. Гендерні особливості формування інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021;2 С. 75-78.

35. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2018. 292 с.

36. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 45 с.

37. Марченко О.Ю. Формування цінностей фізичної культури сучасних школярів у гендерному вимірі. В: Цьось А, Індика С, редактори. Фізична активність і якість життя людини. II Міжнародна науково-практична конференція. Зб. тез доповідей; 2018 Трав. 22-24; Луцьк. Луцьк: Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі

Українки, 2018, 46 с.

38. Матвієнко М. І. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. В: Юридична психологія та педагогіка. Зб. наук. пр. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2021;1(9):116-122.

39. Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в навчальних закладах різного типу [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 23 с.

40. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2021. 22 с.

41. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2017. 247 с.

42. Саїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. ЛДУФК. 2017. Т.2. 227-232 с.

43. Сундукова І. В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури [автореферат]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2018. 22 с.

44. Толчева Г. В. Фактори спортивної результативності українських пауерліфтерів Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матер. II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 16-17.

45. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 39 с.

46. Холодний О. І., Пристинський В. М. Формування здоров'язбережувальних

компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Слов'янськ. Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 202 с.

47. Цюпак Ю. І., Цюпак Т. Ю., Васкан І. І., Швай О. Ю., Гнітецький Л. М. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;2(46) С. 48-49.

48. Чорний В. Г. Спорт без травм Київ: Фізкультура і спорт, 2018. 93 с.

49. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2012. 276 с.

50. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2012. 24 с.