

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: «СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТА
СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ
ОСВІТИ»

Виконав: здобувач вищої освіти 2 курсу,
групи FK2-M22
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Чайковський Максим Валерійович

Керівник: Чистякова М.О., кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, ст.
викладач

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

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ..... | 4 |
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ | 9 |
| 1.1 Сучасні підходи до організації спортивних та рекреаційних заходів | 9 |
| 1.2 Фактори, що зумовлюють комерціалізацію та глобалізацію сучасних спортивних та рекреаційних заходів | 12 |
| 1.3 Класифікація програм рекреаційної та спортивної спрямованості | 18 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ | 26 |
| 2.1 Методи дослідження | 26 |
| 2.2 Організація дослідження | 28 |
| РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ | 30 |
| 3.1 Визначення популярних видів активності серед здобувачів освіти, які навчаються у закладах загальної середньої освіти..... | 30 |
| 3.2 Організація сучасних спортивних та рекреаційних заходів..... | 37 |
| 3.3 Просування спортивних та рекреаційних заходів | 41 |
| 3.4 Контроль за навчально-виховним процесом і, зокрема, аналіз уроку фізичної культури..... | 43 |
| 3.5 Результати використання розробленого змісту уроку фізичної культури з елементами рекреаційних та спортивних змагань у практичній діяльності | 47 |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ..... | 52 |

| | |
|----------------------------------|----|
| ВИСНОВКИ | 54 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 56 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ВООЗ – Всесвітньої організації охорони здоров'я

УЄФА– англ. Union Européenne de Football Association

НУШ – Новá українська шкóла

ЗЗСО – Заклад загальної середньої освіти

ЧСС – Частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні підвищення рівня рухової активності дітей у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення школярів до регулярних занять фізичними вправами та спортом на засадах так званого „масового спорту” чи „оздоровчої фізичної культури”, які виконують важливу функцію, але не приводять до видимих соціальних результатів [1, 3].

Дані сучасної науки говорять про те, що найбільш ефективний шлях підвищення якості та результативності організації рекреаційних та спортивних заходів у закладах загальної середньої освіти може бути заснований на вивченні закордонних джерел інформації [6, 7].

Одним із ключових факторів забезпечення цього процесу є нові форми організації рекреаційних та спортивних заходів у закладах загальної середньої освіти [3], особливо це стосується ігрових видів спорту, які швидко розвиваються та в яких спостерігається суттєве зростання прихильників. Тому в системі проведення уроків фізичної культури все більше уваги приділяється вивченню нових модулів фізичної культури, вдосконаленню тих компонентів уроку, які дозволяють забезпечити високий емоційний відгук учнів на рухову діяльність. Особливо актуальне дане твердження для видів спорту, які достатньо популярні, підтримують сучасну молодіжну культуру, не мають великих навантажень, з низьким травмуванням. До них відноситься і дворовий футбол - панна.

Необхідно зазначити майже відсутність у доступній нам науковій та науково-методичній літературі даних щодо педагогічного аналізу уроку фізичної культури, який був би критерієм доцільності впровадження в шкільну програму нових модулів з фізичної культури та проведення змагань з даних видів діяльності.

Об'єкт дослідження – сучасні рекреаційні та спортивні заходи у

закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – технології впровадження рекреаційних та спортивних заходів у заклади загальної середньої освіти.

Мета дослідження: визначити можливості впровадження сучасних рекреаційних та спортивних заходів у заклади загальної середньої освіти..

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

1. Вивчити за літературними джерелами стан щодо проблеми сучасні технології організації рекреаційних та спортивних заходів у світі.
2. Визначити особливості проведення ігрових видів спорту, зокрема вуличного футболу у закладах загальної середньої освіти.
3. На підставі отриманих даних запропонувати зміст проведення змагального уроку з методикою вуличного футболу.

Для вирішення поставлених завдань використовували комплекс адекватних **методів дослідження**. Відбувалося це на теоретичному та емпіричному рівнях. Під час проведення дослідження на теоретичному рівні було використано загальнонаукові методи, зокрема узагальнення, аналіз, систематизацію. Комплекс цих методів сприяв вивченню стану розробленості досліджуваної проблеми.

Соціологічні методи, а саме анкетне опитування учнів та учениць, використовували для одержання необхідних емпіричних даних. Зокрема, такими були дані, які пов'язані із дослідження у педагогічному просторі проблеми контролю за навчально-виховним процесом і, зокрема, проведення аналізк уроку фізичної культури, що обумовило його розуміння як певної системи правил й операційних дій, необхідних для вивчення процесу проведення заняття, а також умов, що впливають на його результати.

Педагогічні методи, а саме спостереження, педагогічне тестування, засновані аналізі на виконанні проведення уроку, Ефективне застосування спортивних ігор у роботі з учнями загальноосвітніх навчальних закладів вимагає чіткого та об'єктивного розуміння цього багаторічного педагогічного процесу, який реалізується насамперед через функціонування

системи фізичного виховання. Окрім якісної підготовки до всього спектру занять спортивними іграми, належної їх реалізації, багатогранна діяльність вчителя фізичної культури передбачає й проведення ґрунтовного аналізу діяльності всіх суб'єктів навчально-виховного процесу, зіставлення визначених цілей та завдань з отриманими результатами. При цьому провідне положення уроку «Фізична культура» як основної форми занять фізичними вправами визначається тим, що у ньому закладені можливості для вирішення стратегічних завдань фізичного виховання школярів

Також були використані *методи математичної статистики*. Опрацювання одержаних емпіричних даних відбувалося за допомогою описових методів математичної статистики [3]. Обчислювали середнє значення показників (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (S). Приймалася статистична надійність $P = 95\%$ (ймовірність помилки 5 %, – рівень значущості $p = 0,05$).

Практичне значення одержаних результатів. Отримані дані створюють передумови для подальшої розробки уроку фізичної культури та його ефективної реалізації в умовах виконання НУШ, змагальних навантажень спортивного та рекреаційного характеру.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дипломного проекту магістра були апробовані на таких наукових конференціях: Міжнародна інтернет-конференція «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022); звітних науково-практичних аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в 1 науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 59 сторінках, з яких 55 – основного тексту, що містять 5 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох

розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку 43 використаних джерел інформації.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив стверджувати, що можливості реалізації рекреаційних та спортивних заходів у закладах загальної середньої освіти спрямовані на підвищення в учнів мотивації до систематичних занять фізичними вправами, режимів роботи та відновлення. В результаті аналізу науково-методичної літератури щодо організаційно педагогічної технології «формування фізичної активності школярів» лежить алгоритм реалізації індивідуального підходу в процесі фізкультурної освіти, яка може запроваджуватись через впровадження в урок фізичної культури нових видів рухової активності.

2. Встановлено за результатами анкетування, що найпопулярнішими та найвідомішими видами спорту у ЗЗСО є традиційні.

Серед 45 опитаних учнів закладів загальної середньої освіти, найбільший показник, понад 10,0% дітей відзначали вид спорту, який подобається - футбол;

3. Результати педагогічного анкетування вчителів фізичної культури показали, що на думку учителів фізичної культури, використання спортивних та рекреаційних заходів в режимі навчального дня учнів є дієвим засобом на шляху формування у них позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами, що є передумовою для формування в учнів особистісної фізичної культури..

4. Також аналіз показав, що майже у всіх опитаних не вистачає спортивних об'єктів. Крім того, майже половина опитаних (47.4%) не має можливості займатися на дозвіллі тим, чим би їм би хотілося.

5. В результаті проведеного експерименту було отримано дані, які дозволили оцінити окремих сторін професійної діяльності педагога (організаційні, методичні, особистісні), що у підсумку сприяє становленню та

вдосконаленню його професійної майстерності а також відношення дітей до виконання завдань, їх зацікавленість уроком.

б. Аналіз результатів тестування показав, що вчителі експериментальної групи покращили показники:

методичної і спортивно-технічної підготовки (до 10,9, при $p < 0,05$),
виховні напрямки підготовки (до 10,9, при $p < 0,05$) та результативність уроку.

Поліпшення результатів в експериментальній групі, ймовірно, пов'язане з впровадженням у навчальний компонент цікавого як для дітей, так і для вчителів змагального елементу вуличного футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріанов В. Є. Духовний потенціал фізичної культури . Теорія і методика фізичного виховання. 2006. № 5. С. 48–50.
2. Біохімія спорту : метод. Посібник. укл. В.В. Бевзо. Чернівці : Чернівецький НУ, 2009. 136 с.
3. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. 2008. 68 с.
4. Вілмор Дж. Фізіологія спорту. К. : Олімпійська література, 2003. 654 с.
5. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
6. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навчально-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2019. 154 с.
7. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімп. література, 279 с.
8. Законодавство України - Офіційний портал Верховної Ради України .
9. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році освітня галузь «фізична культура», URL: <https://www.schoollife.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/Methodichni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2023-2024-navchalnomu-rotsi.pdf>
10. Круцевич Тетяна, Сергій Трачук, Інна Мамедова. Заходи до підвищення рухової активності в скандинавських країнах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1. 2020.
11. Леонов Я. В. Роль спортивної індустрії в сучасному суспільстві. Ефективна економіка. 2020. № 12.

12. Медико-біологічні основи валеології : навч. посіб. за заг. ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий центр, 2000. 408 с.
13. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. Львів : Українські технології, 2003. 148 с.
14. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник. Київ : Слово, 2011. 264 с.
15. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олімп. лит., 2013. 624 с.
16. Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я, URL: <https://biloruska.foundation/doslidzhennia-shchodo-fizychnoi-kultury-ta-sportu/>
17. Спортивна медицина. Шахліна Л. Я.-Г, редактор. Київ: Олімпійська л-ра, 2018. 424 с.
18. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник / [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
19. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
20. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навч. посібник. К.: МАУП, 2003. 133 с.75.
21. Maguire J. Global sport: Identities, societies, civilizations. Cambridge: Polity, 1999. 239 p
22. Sports Market Size, Trends and Global Forecast To 2032
thebusinessresearchcompany.com

23. Camille Bello Lifeexpectancy: Where in Europe do people live the shortest and the longest?, URL: <https://www.euronews.com>
24. CIA World Factbook, URL: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/field/life-expectancy-at-birth/country-comparison>
25. Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
26. Data and statistics World Health Organization: [Веб-сайт]. URL:<https://www.theguardian.com/global/2019/apr/07/age-is-no-barrier-meet-the-oldest-top-athletes>
27. Department of Mental Health and Substance Use World Health Organization Geneva: World Health Organization; 2022, Switzerland, URL:<https://www.who.int/health-topics/mental-health>
28. Eurostat, URL: <https://ec.europa.eu>
29. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases, “Database World Health Organization”, URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf;jsessionid=BA6144FADA7776C2CF48C70EBBAAF0BB?sequence=1.3.
30. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222>
31. How to Get Started with Relaxation Techniques for Kids, URL: <https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids>
32. Physical activity, “Database World Health Organization”, URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
33. Special Eurobarometer 525 “Sport and Physical Activity” April-May 2022 - Percentages shown are at EU27 level, URL: <https://europa-eu.eurobarometer>
34. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training / Human Kinetics, 2009. 411 p.
35. Bouchard C., Blair S. N., Haskell W. L. (2007). Physical activity and health. Champaign, IL. : Human Kinetics.

36. UNODC, World Drug Report 2010 (United Nations Publication, Sales No. E.10.XI.13)
37. WHO: Global Database on Body Mass Index. Access mode : http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.htm
38. Wilmore J. H., Costill D. L., Kenney L. W. (2012). *Physiology of sports and exercise*. 5th ed. Champaign, IL : Human Kinetics.
39. White Paper on Sport, “Database European Union Law”. URL: <http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/?qid=1389190214279&uri=CELEX:52007DC0391>
40. World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: at-a-glance.
41. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272721>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
42. World Bank Open Data, URL: <https://data.worldbank.org>
43. World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goal

Список опублікованих праць за темою дипломної роботи магістра

Марина ЧИСТЯКОВА, Максим ЧАЙКОВСЬКИЙ . Особливості організації рухової діяльності різних груп населення Наукові праці Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: Вип.22 Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023.645-646