

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 «ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ  
ЗАХОДІВ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ»

Виконав: студент 2 курсу групи ФК1-М22  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична  
культура)

Кручек Богдан Олександрович

Керівник: Ключ О.А., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, старший викладач

Рецензент: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський - 2023 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ – ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	7
1.1 Роль сучасної системи фізичного виховання у формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів .....	7
1.2. Аналіз сучасних оздоровчих технологій, які використовуються у сфері шкільного фізичного виховання .....	15
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	30
2.1 Методи дослідження .....	30
2.2 Організація дослідження .....	37
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАСИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ .....	39
3.1 Організаційно-педагогічна технологія формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів .....	39
3.2 Дієвість оздоровчо-педагогічної технології з формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно- оздоровчих заходів .....	60
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення (Б. М. Мицкан, М. М. Булатова, В. В. Платонов, Г. В. Презлята, О. І. Василькова, В. В. Кравченко, Л. В. Хрипко). Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також несформованістю в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення свого здоров'я.

Вирішення цих завдань здійснюється у процесі використання урочної, позаурочних, позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами. На це орієнтують і ряд нормативно-правових документів, в яких регламентуються засоби, форми, зміст та порядок проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, та інших форм шкільного фізичного виховання (Закон України «Про фізичну культуру та спорт» № 3808-ХІІ від 24.12.1993 р., шкільна навчальна програма «Фізична культура в школі», 2011 р., Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» № 1078 від 07.06. 2017 р. та ін.)

Однак, як показує практика, на даний час існуючі підходи, які використовуються в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі, забезпечення необхідного рівня здоров'я школярів.

Одним із напрямів їх вирішення є широке застосування фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня. Необхідність

більш глибокого вивчення цієї форми фізичного виховання школярів обумовлена тим, що фізкультурно-оздоровчі заходи суттєво впливають на здоров'я дітей, усуваючи гіподинамію, забезпечуючи відновлення їх розумової працездатності, знижуючи статичне навантаження на їх опорно-руховий апарат (О. С. Куц, Є. В. Давиденко, Т. Ю. Круцевич, В. О. Сутула, Ю. В. Васьков). Однак, як свідчать сучасні дослідження, практичному проведенню цієї форми фізичного виховання приділяється все ще недостатньо уваги (Б. М. Шиян, Л. В. Бенедиктова, В. О. Сутула, та ін.). На даний час залишаються не розробленими механізми залучення учнів до самостійного використання фізичних вправ в повсякденному житті та в процесі проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, не вивчено вплив цієї форми фізичного виховання на формування фізичної культури особистості учнів.

Нерозробленість означених вище проблем і визначила тему дослідження «Формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня».

**Об'єкт дослідження:** система шкільного фізичного виховання.

**Предмет дослідження:** процес формування фізичної культури особистості учнів середнього та старшого шкільного віку засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

**Мета дослідження:** розробити та перевірити дієвість педагогічної технології формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми формування фізичної культури особистості дітей та молоді, а також визначити критерії оцінки рівня її сформованості та виділити педагогічні навчально-виховні технології, які використовуються в системі фізичного виховання школярів.

2. Дослідити оздоровчий та виховний вплив уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня на учнів середнього та старшого шкільного віку.

3. Розробити організаційно-педагогічну технологію формування в учнів фізичної культури особистості засобами фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, та експериментально перевірити її ефективність.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; соціологічне опитування; педагогічне тестування; методи оцінки стану здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності учнів 5–11 класів; організаційно-педагогічний експеримент; методи статистичної обробки даних.

**Практичне значення результатів дослідження.** Результати проведеного дослідження можуть використовуватись: при складанні планів та конспектів уроку з фізичної культури щодо проблеми формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів; у процесі впровадження в систему шкільного фізичного виховання інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на виховання в дітей і підлітків фізичної культури особистості; у процесі підготовки та прийняття організаційно-управлінських рішень, спрямованих на практичну реалізацію в сучасному суспільстві здорового фізично активного способу життя; при розробці механізмів залучення учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогічного колективу, батьків) до процесу формування в учнів фізичної культури особистості.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження узагальнено й висвітлено у науково-практичній конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2020-2021 н.р. (м. Кам'янець-Подільський 04 березня 2021 року).

**Публікації.** Зміст дослідження висвітлено у публікації «Формування оздоровчої фізичної культури засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня» у збірнику матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [редкол. І.І.Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня "Рута", 2021. Випуск 13. С. 56-59. 206

**Структура й обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Текст дипломної роботи викладено на 88 сторінках друкованого тексту, включаючи 8 таблиць та 4 рисунки. Перелік використаних літературних джерел налічує 40 найменувань.

## ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що основною метою системи шкільного фізичного виховання є формування фізичної культури особистості учнів. Реалізація цієї мети можлива за умови комплексного використання основних форм шкільного фізичного виховання (урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної). Також було встановлено, що в умовах сучасної школи не достатньо напрацьовано технологій, використання яких забезпечувало б формування в учнів фізичної культури особистості.

2. Результати досліджень показали, що більшість учнів загальноосвітніх шкіл (72,5%) позитивно ставляться до уроків фізичної культури. Встановлено, що основні причини, через які учні пропускають уроки фізичної культури, пов'язані із захворюваннями (22,4%) та відсутністю інтересу до предмету «фізична культура» (18,2%).

3. Результати проведеного анкетування свідчать про те, в більшості шкіл фізкультурні хвилинки, рухливі перерви, ранкова гімнастика систематично не проводяться.

Також встановлено, що 63,4% учнів та 88,9% батьків хотіли щоб у їхній школі постійно проводилася ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні перерви, а 62,6% учнів бажають приймати активну участь у їх організації. На необхідність проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня вказали і 83,2% учителів фізичної культури.

4. Основні результати формувального педагогічного експерименту свідчать, про вплив педагогічної технології на формування ознак фізичної культури особистості під впливом фізкультурно-оздоровчих заходів. Встановлено, що кількість учнів, яким стали подобатись уроки фізичної культури, зросла на 15,2%, а кількість учнів, які хотіли б щоб у їхній школі

проводились фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, збільшилась на 22,3%. За період педагогічного експерименту: а) суттєво покращились взаємовідносини між учнями та вчителями, що відмітили 48,0% учнів; б) до 48,6% зросла кількість учнів, діяльність яких щодо проведення фізкультурних хвилин позитивно оцінюють товариші.

5. Встановлено, що після впровадження в навчально-виховний процес експериментальних шкіл організаційно-педагогічної технології обсяг рухової активності учнів протягом тижня зріс на 60–75 хв, що становить 150–165 хвилин на тиждень. У порівнянні із цими даними руховий режим учнів контрольних шкіл менший на 49–51 хв і становить лише 99–116 хв на тиждень. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про вплив організаційно-педагогічної технології на підвищення рівня рухової активності учнів експериментальних шкіл і в позанавчальний час, у порівнянні із учнями контрольних шкіл. Так, у результаті опитування батьків та учнів встановлено, що серед учнів ЕШ ранкову гігієнічну гімнастику систематично виконує 78,5%, у той час як серед учнів КШ таких лише 34,7%. Така ж в цілому ситуація спостерігається щодо виконання ними фізкультурних пауз, відповідно, 87,3%, 28,5%.

6. Використання педагогічної технології призвело також до покращення фізичної підготовленості в учнів ЕШ у порівнянні із учнями КШ. Так, встановлено, що різниця у показниках прояву швидкості між учнями ЕШ та КШ знаходиться в межах 5% (середній груповий показник), у показниках прояву швидкісно-силових якостей в межах 16%, у показниках прояву сили ця різниця знаходиться в межах 10% в учнів та в межах 5% у дівчаток, у показниках прояву спритності ця різниця як в хлопців так і у дівчат знаходиться в межах 13%. Найбільша ж різниця між учнями ЕШ та КШ зафіксована у показниках прояву гнучкості, вона знаходиться в межах 20–30%, як у хлопців так і у дівчат ( $p < 0,05$ ).



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Визначення рівня здоров'я дитини допоможе підібрати оптимальне фізичне навантаження. Освіта України. Офіційне видання міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. 2013р. №3. С. 5-8.
2. Артюшенко О. Ф., Нечипоренко Л. А., Артюшенко П. О. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 2. С. 26-31.
3. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. фіз. вих. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 17 с.
4. Бальсевич В. К., Лубишева Л. І., Прогонюк Л. Н. та ін. Нові вектори модернізації систем масового фізичного виховання дітей і підлітків у загальноосвітній школі. Теорія і практика фізичної культури. 2003. № 4. С. 56–59.
5. Бальсевич В. К., Лубишева Л. І. Фізична культура: молодь і сучасність. Теорія и практика фізичної культури. 1995. № 4. С. 2-7.
6. Білоусов Г. П. Корекція хребта. Запоріжжя, 1996. 94 с.
7. Бенедіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі. Київ: Вид. дім «Шкіл.світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 128с. (Б-ка «Шкіл. світу»)
8. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту фізкультурно-оздоровчих клубів. Дис. канд.. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків 2010. 208 с.
9. Бондаренко І. Й. Збереження здоров'я учнів у процесі фізичного вихованн. Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. Т.1. С. 287-292.

10. Биков В. С. Теорія і практика формування потреби в фізичному самовихованні у школярів. Фізична культура: Виховання, освіта, тренування. 2000. №1. С. 16-18.

11. Биков В. С., Михайлова С. В., Нікіфорова С. А. Педагогічна технологія фізичного самовиховання учнівської солоді. Теорія і практика фізичної культури. 2006. №8. С. 13-17.

12. Васьков Ю. В. Інноваційні підходи в організації навчального процесу учнів загальноосвітніх шкіл. Фізичне виховання студентів; гол.ред. С. С. Ермаков. 2012. №1. С. 24-29.

13. Л. С. Гацоєва, Куц О. С., Малярєнко І. В. Методика корекції психомоторної функції дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом засобами фізичного виховання. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2012. 246 с.

14. Глоба Г. Характеристика інноваційної програми використання аеробних технологій у навчанні школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. №2. С. 25-28.

15. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. 2011. 17 с.

16. Гонтарь О. П. Проблема формування фізичної культури особистості студентів теорії і практиці педагогічної науки. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб.наук.пр.під ред. проф. Ермакова С.С. Харків: ХДАДІ, 2008. №2. С. 103-110.

17. Гузєєв В. Основа авторської технології. Народна освіта. 1998. №9. С. 33-40

18. Давиденко Д. Н., Пономарьов Г. Н. Роздуми про поняття і сутність освіти в галузі фізичної культури. Теорія і практика фізичної культури. 2004. № 5. С. 52–5.

19. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №11. С.23-26.

20. Денисенко Н., Педик Л., Фукс Л., Чижик В. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 3. С. 44-46.

21. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології Навчальний посібник. Київ. Академ. видавництво 2004 р. С. 35-37.

22. Дуркін П. К., Лебедева М. П. До проблеми виховання особистої фізичної культури у школярів та студентів. Фізична культура. 2002. № 2. С. 50–53.

23. Забродська Л. М. Інформатизація закладу освіти: управлінський аспект. Харків: Вид. група «Основа», 2003. 240 с.

24. Захожий Л. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я: збірник наукових праць. 2010. №2. С. 33-37.

25. Іваній І. В., Калініченко І. О. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 1. Теоретичне обґрунтування). Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. № 1. С 7-11.

26. Кашуба В., Андрєєва О. Про використання інформаційних технологій у фізичній рекреації. Теорія і практика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 114-118.

27. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №4. С. 15-18.

28. Кім Т. К. Фізичне виховання: організаційно-педагогічні умови ефективної взаємодії школи і сім'ї. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. №7. С 23-26.

29. Комков А. Г., Крилова Е. Г. Організаційно-педагогічна технологія формування фізичної активності школярів. *Фізична культура*. 2002. №1 С. 2-4.
30. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 27-31.
31. Лосев В. Ю., Родіонов В. А., Апокін В. В. Дослідження ціннісних орієнтацій школярів в процесі фізичного виховання. *Теорія і практика фізичної культури*. 2011. N 4. С. 89-91.
32. Лубишева Л. И. Фізична і спортивна культура: зміст, взаємозв'язки дисоціації. *Теорія і практика фізичної культури*. 2002. № 3. С. 11-14.
33. Галузяк В. М., Сметанський М. І., Шахов В. І. Педагогіка : Навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. Віниця : Книга-Веб», 2003. 416 с.
34. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: методичний посібник. Київ: Київ, 2002. 136 с.
35. Презлята Г., Шпільчак А.. *Заняття фізкультурою та здоров'я : Мед.-пед. Моніторинг*. Київ: Вид. дім „ Шкіл. світ”: Вид. Л. Галіцина, 2006. 112 с.
36. Прокопенко І. Ф., Євдокимов В. І. Сучасні педагогічні технології в підготовці учителів : Навч. посіб. Харків : Колегіум, 2008. 344 с.
37. Роганова М. В. Виховання духовної культури у студентів вищих навчальних закладів в інтегрованих групах навчання : теорія і практика : Монографія. Краматорськ, 2010. 426 с.
38. Ротерс Т. Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2009. № 23 (186), Ч. 2. С. 106–111.
39. Свириденко С. О. Педагогічні технології виховання самостійності учня. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. *Збірник наукових праць. Ін-т проблем виховання АПН України*. Кіровоград: ТОВ «ІмексЛТД», 2010. Вип.. 14, кн. I. С 460-469.

40. Філімонова С. І. «Фізична культура» як навчальна дисципліна: шляхи реалізації. Теорія і практика фізичної культури. 2012. N 6. С. 26-30.