

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: «ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ПРО
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Кушнір Олексій Іванович

Керівник: Боднар А.О., кандидат педагогічних
наук, доцент

Рецензент: Зданюк В.В., кандидат педагогічних
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНИЙ СТАН ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	9
1.1 Умови створення здоров'язбережувального середовища школярів	9
1.2 Анатомо-фізіологічні особливості людини у віці 16-17 років	12
1.3 Теоретичний базис здорового способу життя	16
1.4 Сучасна практика формування здорового способу життя дітей шкільного віку	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1 Методи дослідження	25
2.2 Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДНЗ	– дитячий навчальний заклад;
ЕГ	експериментальна група;
ЗРВ	– загальнорозвиваючі вправи;
МОН	– Міністерство освіти і науки;
КГ	– контрольна група.

ВСТУП

Актуальність. Не виникає сумнівів, що складова частина людського капіталу здоров'я населення будь-якої країни є стратегічним ресурсом і національним скарбом [1-7].

А здоров'я усієї нації визначається перш за все станом здоров'я її підростаючого покоління.

Останні десятиліття, за свідченням багатьох фахівців залишається закономірні процеси щодо зниження стану здоров'я школярів [2, 8-12]. І ця тенденція, нажаль, буде залишатися найближчим часом.

Практично здоровими визнаються лише 1,1 % дітей, а майже 18 % із загальної кількості дітей мають чотири хронічних захворювання, 14,5% – п'ять і більше [3].

У Національній стратегії розвитку освіти України на 2012-2021 рр. [13] турбота про здоров'я молоді, формування в неї здорового способу життя визначається пріоритетним завданням.

Важливість та ефективність виховання здорової нації можлива лише за умови чіткого розуміння основ якості та тривалості життя людини, що закладаються ще в дитинстві, а здоровий спосіб життя забезпечує особистості якісне існування з природою та суспільством. Однак, в освітньому просторі, натеper, нажаль, залишається тенденція до подальшої інтенсифікації навчального процесу та катастрофічне погіршення стану здоров'я дітей.

Тож невідповідність заявлених принципів та відсутністю комплексних заходів у формуванні здорової нації потребує вдосконалення методичних підходів щодо збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Одним із пріоритетних напрямів такої роботи є створення позитивної аури, культу здоров'я в класі, в школі і в сім'ї, сформованість компетентності здорового способу життя.

Перед навчальними закладами постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров'я, розвивати професіоналізм педагогів щодо формування основ здорового способу життя, культури здоров'я, превентивного навчання і виховання дітей та учнівської молоді. А кінцевим результатом спільної виховної діяльності сім'ї та школи буде сформованість в дитині потреби в здоровому способі життя, розвинений інтелект і широкий усебічний розвиток, інтелігентність у спілкуванні, естетичне сприйняття світу.

За даними ВООЗ, якщо прийняти умовно рівень здоров'я людини за 100 %, то 20 % залежить від спадковості, 20 % – від зовнішніх умов (екології), 10 % – від діяльності системи охорони здоров'я, а 50% залежить від її способу життя [3].

Об'єкт дослідження – формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання старшокласників у загальноосвітній школі.

Предмет дослідження – зміст, форми та методи формування знань про фізичне здоров'я у процесі фізичного виховання старшокласників.

Мета роботи - науково обґрунтувати систему формування загальних та спеціальних знань про фізичне здоров'я на теоретичному, методичному і практичному рівнях у процесі фізичного виховання старшокласників загальноосвітньої школи.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Визначити найбільш значущі фактори, які впливають на рівень знань і теоретичну підготовку з фізичної культури дітей старшого шкільного віку.
2. Визначити взаємозв'язок рівня знань з руховою активністю, окремими показниками фізичної підготовленості й функціональними можливостями організму старшокласників.
3. Надати методичні рекомендації щодо особливостей формування здорового способу життя в учнів старших класів.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи**:

- методи теоретичного рівня (метод теоретичного вивчення й аналізу науково-методичної літератури, метод аналізу документальних матеріалів);
- методи практичного рівня (соціологічні методи, інформаційний метод, метод контрольного тестування знань, метод педагогічного тестування фізичних здібностей, метод функціональних проб, метод реєстрації рухової активності, метод педагогічного спостереження та педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики обробки результатів.

Практичне значення досліджень полягає в тому, що на підставі отриманих результатів розроблено та впроваджено в практику фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в загальноосвітніх школах № 10, № 13 м. Кам'янця-Подільського методичні рекомендації з особливостей планування та змісту спеціального курсу “Фізичне здоров’я” в системі фізичного виховання.

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 9-10 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 55 основного тексту, вона містить 8 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку 46 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

Експериментально доведено ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школярів на формування показників компетентності у здоровому способі життя (ЗСЖ).

1. Наприкінці експерименту значно збільшилася кількість школярів експериментальної групи, які регулярно почали займатися фізичними вправами. Змінилися акценти головної мети занять у більшості учнів – з комунікації з друзями на удосконалення стану здоров'я.
2. Покращилося ставлення школярів експериментальної групи до домашніх завдань. Збільшилася кількість учнів, які дотримуються принципів ЗСЖ у повсякденному житті (майже вдвічі). Наприкінці навчального року кількість учнів, які займаються спортом, збільшилася втричі (з 10,9 % до 30,8 %).
3. Наприкінці експерименту в учнів експериментальної групи знизився базовий рівень рухової активності, рухова активність сидячого рівня та малого рівня. Водночас рухова активність високого рівня у школярів цієї групи зросла з 2,15 % до 4,4 %. Збільшилася кількість учнів, у яких домінує середній рівень рухової активності (до 54,2 %), а кількість учнів з низьким рівнем зменшилася до 22,3 %.
4. Наприкінці експерименту було зафіксовано зниження рівня захворюваності серед учнів експериментальної групи.
5. Зафіксована позитивна динаміка показників функціонального стану кардіо-респіраторної системи школярів експериментальної групи, рівня

їхньої фізичної працездатності. Достовірні зміни спостерігалися у юнаків експериментальної групи за показниками ортостатичної проби, проби Штанге і Генчі, показниками життєвої ємності легень (ЖЄЛ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), а також показниками фізичної працездатності (PWC170) і максимального споживання кисню (МКС). У дівчат експериментальної групи були зафіксовані зміни в показниках ЖЄЛ, адаптаційного потенціалу та фізичної працездатності (PWC170) і максимального споживання кисню (МКС).

6. Подано методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя серед учнів старших класів. Однією з основних рекомендацій є об'єднання зусиль педагогічного колективу закладу середньої освіти, вчителів фізичної культури та батьків школярів для досягнення спільної мети – формування у дітей навичок здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
2. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів.; під ред. Н. В. Москаленко. 2-ге вид. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.
3. Москаленко Н., Кожедуб Т. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №1. С. 32–37.
4. Аксьонова Олена. Коефіцієнт корисної дії уроку з фізичної культури. Актуальные научные исследования в современном мире: XX Междунар. научн. конф., 21-22 декабря 2016 г., Переяслав-Хмельницкий. Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2016. Вып. 12(20), ч. 4. С. 9–16.
5. Бабюк Т.Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості. Теоретикометодичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Киев : Ін-т проблем виховання АПН України, 2005. Вип. 8. Кн. 2. С. 113 – 117.
6. Бойченко Т.Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти. Філософські проблеми гуманітарних наук. 2004. № 3. С. 82 – 92.

7. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Ольга В'ячеславівна Вакуленко. Київ, 2001. 260 с.
8. Горащук В.П. Теоретичні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Валерій Павлович Горащук ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Х, 2004. 40 с.
9. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Світлана Володимирівна Лапаєнко. – К., 2000. – 203 с.
10. Мухамед'яров Н.Н. Методологічні засади формування здорового способу життя. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 36–38.
11. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки [Електронний ресурс]. URL : <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>. – Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).
12. Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури : лист МОН № 1/9-546 від 17.08.09 р. [Електронний ресурс]. URL : http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/4517. – Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).
13. Солопчук М.І. Концептуальні підходи зміцнення та збереження здоров'я школярів у процесі фізичного виховання. URL : <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/24>. Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).
14. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія / О.М. Балакірєва [та ін.] ; наук. ред. О.М. Балакірєва. Київ : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. 2011. 172 с.
15. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я [Електронний ресурс]. URL : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599. Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).

16. Міністерство охорони здоров'я України, міністерство освіти і науки України. Наказ 20.07.2009 № 518/674. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. URL : <http://news.yurist-online.com/laws/6321/>.
17. Аксьонова О.П. Фізіологічна крива реакції серцево-судинної системи організму дітей і підлітків на фізичні навантаження під час занять фізичною культурою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ, 2014. С. 13–18.
18. Аксьонова О. П. Рейтингова система оцінювання активної діяльності учнів у контексті формування навичок самовдосконалення на уроках фізичної культури. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals / NarOsv / 2009-1/09 aorufk.htm>.
19. Няньковський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. І., Пасечнюк І. В. Стан здоров'я школярів в Україні [Електронний ресурс]. Здоровье ребёнка. 2012. № 5 (40). URL : <http://www.mif-ua.com/archive/article/32962>, вільний.
20. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу. Управління освітою : зб. наук. праць. 2005. № 2. С. 4–6.
21. Кашуба В., Андреева О., Сергієнко К., Гончарова Н. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 3. 30 с.
22. Плахтій П.Д. Морфо-функціональні системи. Фізіологія людини. К. : ВД «Професіонал», 2006. С. 370–377.
23. Бекас О. Вплив способу життя на фізичну працездатність і аеробну продуктивність молоді 17-24 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Луцьк, 1999. С. 590–593.
24. Формула Геллиша. Формула максимального пульса. Формули для розрахунку максимального пульсу. URL : <http://neosports.ru/service/kalkulatory2/formuly-maksimalnogo-pulsa;>

<https://www.google.com.ua/search?ei=j4MLXMjLlaKNmgXz9ZjwCg&q=Формула+Геллиша>.

25. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
26. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. Підручник для директора. 2003. №4. С. 3-8.
27. Долбишева Н. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки. Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т.2. С.21–25.
28. Суворова Т.І. Система контролю фізичного дівчат 11-17 років у процесі фізичного виховання. Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. М.: Основа, 2000. С. 82–87.
29. Маліков М.В., Свасьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : ЗДУ, 2006. 227 с.
30. Методичні вказівки до написання кваліфікаційних робіт студентами факультету фізичного виховання: методичні вказівки / Уклад.: А.П. Конох, Т.М. Чиженко, Ю.О. Коваленко. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 54 с.
31. Вступ до стратегічного планування для формування навичок здорового способу життя [Електронний ресурс]. URL : http://autta.org.ua/files/photo/strat_plan1.pdf46 Стратегії та моделі профілактичної діяльності. http://studopedia.com.ua/1_401434_strategii-ta-modeli-profilaktichnoi-diyalnosti.html
32. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В.Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. Киев: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 212 с.
33. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В.

Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 212 с.

34. Saltin B. Physiological adaptation physical conditioning: Old problems revisited. *Acta Medica Scandinavica*, 2009. P. 11–24.
35. Shephard Roy J. *Aerobic Fitness and Health*. Human Kinetics Publishers, 2014. 357 p.
36. Seresse O. Ama P.F.M. Sinoneau J-A. Anaerobic performance of sedentary and trainees subjects. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 2010. P. 46–52.
37. Simoneau J-A. Lortie C. Anaerobic alactacid work capacity in adopted biological siblings. *Human Kinetics*, 2016. P. 11–18.