

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПЕРЕГІНЕЦЬ МИХАЙЛО МИХАЙЛОВИЧ

УДК:796.011.3057.876:377

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2019

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Долженко Людмила Павлівна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Пангелова Наталія Євгенівна, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Томенко Олександр Анатолійович, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Захист відбудеться 26 березня 2019 р. о 12.30 год. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 25 лютого 2019 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андрєєва

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Одним з найважливіших соціальних індикаторів суспільного прогресу, потенціалом економічного зростання та безпеки держави є стан здоров'я населення, який відображає добробут нації, її соціально-економічне, екологічне, демографічне становище (О. Ю. Кононенко, 2016; Е. М. Лібанова 2014; А. З. Підгорний, 2017). Міжнародний досвід свідчить, що найперспективнішим шляхом для забезпечення здоров'я та добробуту населення є злагоджена робота усіх секторів держави, які спрямовані на соціальні та індивідуальні детермінанти здоров'я (Ю. А. Веретельникова, 2016). Але, на жаль, останніми роками у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп. За даними Ю. О. Гриця (2015) нині близько 90 % школярів має відхилення у психічному та фізичному здоров'ї, а різні захворювання школярів в закладах освіти України становлять 64–71 %. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості у нашій країні має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент (Д. В. Бермудес, 2017; І. Г. Бондаренко, 2017; Н. М. Дідик, 2014), що є одним із найнижчих показників у Європі – (В. Г. Ареф'єв, 2014; А. Вроеке, 2007; J. Bergier, 2012). Це зумовлено низькою ефективністю уроків фізичної культури, відсутністю якісно організованої позакласної роботи й низьким рівнем мотивації дітей до самостійних занять фізичними вправами – (Р. Ю. Гайволя, 2014; Н. В. Москаленко, О. А. Алф'єров, 2016; Ю. Г. Носенко, А. С. Сухих 2017).

Водночас, як зазначено у низці досліджень – (А. І. Беров, 2015; С. І Бобровник, 2014; О. С. Іщенко, 2015; Г. В. Безверхня, Т. Ю. Круцевич, 2004–2010; І. Ю. Кулагіна, 2010), у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом, що призводить до зниження рухової активності й рівня здоров'я учнів.

Обсяг навчального матеріалу, який пропонується старшокласникам для вивчення, є значним за обсягом і вимагає тривалого перебування у сидячому положенні, що призводить до накопичення втоми, яка негативно відбивається на загальному стані здоров'я (В. Г. Кремень, 2015).

У науковій літературі наведено різні підходи до вдосконалення процесу фізичного виховання учнів різних вікових груп. Багато вчених здійснювали свої дослідження з метою аналізу мотивації та формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом школярів (С. І. Бобровник 2014; Н.Є. Пангелова, Т. Ю. Круцевич, О. А. Біліченко 2015; В. А. Щирба 2016; О. С. Бербенець, В. П. Семененко, С. В. Трачук 2018); з'ясування ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень (О. М. Гурковський, 2014); пошуку засобів для формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю учнів старших класів (Є. О. Федоренко, 2014).

Розробці та впровадженню здоров'язберігальних технологій студентської молоді присвячені дослідження В. О. Кашуби, С. М. Футорного, О. В. Андрєєвої (2012); дослідженням міжнародного досвіду організації проектів та програм зі збереження здоров'я і рухової активності різних груп населення присвячена робота О. А. Томенка (2014); розробка технології проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу висвітлені у дослідженні О. В. Андрєєвої, Н. В. Ковальнової, І. В. Хрипка (2018);

Н. М. Гончарова (2018) виділяє соціально-педагогічні передумови для розробки концепції здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання школярів.

Питанням розробки та застосування інноваційних технологій в системі фізичного виховання присвячені дослідження Н. В. Москаленко (2009-2016); вчені В. І. Шаповаленко і С. В. Гаркуша, (2014) досліджували інтеграцію інноваційних елементів й інтерактивних технологій в процес фізичного виховання молоді; Д. С. Єлісеєвою (2016) було розроблено інноваційну комп'ютерну технологію з організації і методики проведення самостійних занять старшокласників. Застосуванню інформаційних технологій в процесі фізичного виховання різних груп населення присвячені дослідження В. О. Кашуби, С. М. Футорного (2016). Н. П. Чухланцева (2016) досліджувала особливості застосування сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій в галузі фізичної культури і спорту.

Дослідники В. С. Лутфуллін, В. А. Іноземцев, С. О. Піліпенко (2017) зазначають, що нормування навчальної діяльності є вагомим чинником збереження здоров'я школярів і студентів. Сучасні батьки в гонитві за елітною освітою, найкращим майбутнім для власних дітей у виборі закладів освіти надають перевагу установам з поглибленим вивченням певних предметів (M. Thorburn, S. Stolz, 2017). Однак на практиці організація навчального процесу в спеціалізованих школах, гімназіях, колегіумах, ліцеях, навчально-виховних комплексах часто не є оптимальною й тим більше сприятливою для збереження здоров'я учнів (В. С. Лутфуллін, 2015). Ці заклади відрізняються також за своїми організаційними, змістовими, технологічними та матеріально-технічними умовами, які своєю чергою зумовлюють рівень знань, вмінь та стан здоров'я учнів.

Організація процесу фізичного виховання старшокласників здійснюється згідно з державною програмою з фізичної культури для 10-11 класів та рекомендаціями Міністерства освіти і науки України. Але варіативно-модульну складову програми та умови організації навчального процесу в закладах середньої освіти різного типу (ліцеях, ліцеях-інтернатах, гімназіях, навчально-виховних комплексах, спеціалізованих та загальноосвітніх школах) використовують залежно від матеріально-технічного та кадрового забезпечення закладу. Тому навчальний процес в них здійснюється по-різному. Отже, реалізація програми з фізичного виховання в закладах середньої освіти матиме свої відмінності та по-різному впливатиме на стан здоров'я і фізичну підготовленість учнів. Ці положення зумовлюють актуальність теми дисертаційного дослідження, яка пов'язана з необхідністю вирішення проблеми, що має істотне теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертацію виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733) та плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темою кафедри теорії і методики фізичного виховання «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0116U001626), а також темою

1.2.Ф «Історичні та організаційно-методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0117U002386) плану НДР Міністерства освіти і науки України на 2017–2019 рр. Роль автора (як співвиконавця) полягала у науковому обґрунтуванні та розробці організаційно-методичних умов фізичного виховання дітей старшого шкільного віку закладу освіти певного типу.

Мета роботи – дослідити особливості впливу програми фізичного виховання старшокласників залежно від умов організації освітнього процесу в закладах освіти різного типу для розробки організаційно-методичних умов, що спрямовані на підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання старшокласників.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми стосовно умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти України та їх вплив на рухову активність, фізичне здоров'я, фізичну підготовленість старшокласників.

2. Визначити особливості організації освітнього процесу старшокласників в закладах освіти різного типу.

3. Визначити мотиви та інтереси, рухову активність, фізичну підготовленість і стан фізичного здоров'я старшокласників у закладах освіти різного типу.

4. Розробити й апробувати організаційно-методичні умови фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в закладах освіти різного типу та визначити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання старшокласників.

Предмет дослідження – ефективність організації процесу фізичного виховання з урахуванням особливостей мотивації, рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я старшокласників в закладах освіти різного типу.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення науково-методичної літератури здійснювали з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження; узагальнення наукових підходів щодо формування мотивів як ціннісного фактору в процесі фізичного виховання; у веденні здорового способу життя; здійснений теоретичний аналіз, узагальнення практичного досвіду дали змогу визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту; визначити особливості процесу організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти в Україні та за кордоном. Соціологічні методи досліджень, зокрема анкетування, застосовували для оцінювання ставлення школярів до занять з фізичного виховання, мотиваційних пріоритетів у виборі видів рухової активності та фізкультурно-спортивних інтересів.

Антропометричні методи дослідження показників фізичного розвитку старшокласників здійснювали за допомогою стандартного обладнання за загальноновизнаними уніфікованими методиками. Для оцінювання фізіологічних показників організму застосовувались пульсометрія, тонометрія, спірометрія.

Оцінювання рівня фізичного здоров'я проводили за експрес-методикою оцінювання соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка з визначенням таких параметрів: силового, життєвого індексів, індексу Робінсона, відповідності маси довжині тіла, проби Руф'є. Для визначення загальної тривалості кожного виду рухової активності

здійснено добовий хронометраж діяльності старшокласників і підсумовування відрізків часу, витраченого на кожен окремий вид діяльності впродовж дня згідно з Фремінгемською методикою дослідження. Одним із основних методів був педагогічний експеримент, який складався з констатувального і формувального експериментів. Так, констатувальний експеримент був запроваджений з метою отримання вихідних даних, що слугували підґрунтям для створення організаційно-методичних умов, які передбачають нові підходи до планування й організації навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання. Була проведена оцінка мотивів й інтересів, стану здоров'я школярів, їх фізичної підготовленості. Визначався обсяг добової рухової активності, антропометричні та функціональні показники. Формувальний педагогічний експеримент було проведено з метою впровадження та оцінки ефективності розроблених організаційно-методичних умов процесу фізичного виховання старшокласників у закладах середньої освіти різного типу. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2013, для подальшої математичної обробки використано програмне забезпечення Statistica 10 (Statsoft, США).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- вперше визначено обмежувальні фактори, що впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою старшокласників в закладах освіти різного типу, а саме: неврахування інтересів учнів до занять певними варіативними модулями; високе навчальне навантаження на учнів в урочний і позаурочний час; низький рівень матеріально-технічне забезпечення закладу загальної середньої освіти; брак підтримки обдарованих спортсменів керівництвом освітнього закладу; одноманітність і нецікавість уроків фізичної культури;

- вперше розроблено організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання учнів старшої школи в залежності від типу закладу загальної середньої освіти в урочний та позаурочний, час які містять наступні складові: змістове наповнення; врахування мотивів та інтересів старшокласників до процесу фізичного виховання, рівня їх фізичного стану; систему контролю досягнень фізичного виховання; матеріально-технічне та кадрове забезпечення закладу освіти;

- визначено взаємозв'язок між особливостями рухового режиму та змістовим наповненням дозвілля старшокласників закладів освіти різного типу;

- доповнено дані про особливості організації процесу фізичного виховання в закладах середньої освіти різного типу, мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою, про фізичне здоров'я, рухову активність та фізичну підготовленість старшокласників.

Практична значущість роботи полягає в оптимізації та підвищенні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників, впровадженні організаційно-методичних умов, які передбачають нові підходи до планування та організації навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання, використанні сучасних форм та видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів старшокласників у навчальних закладах різного типу.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес загальноосвітньої школи № 3 м. Івано-Франківська, що підтверджено відповідним актом впровадження.

Усі основні положення дисертації використано для вдосконалення змісту навчальних дисциплін «Нові технології фізичного виховання» і «Теорія і методика фізичного виховання» і впроваджено в освітній процес підготовки студентів в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Івано-Франківському коледжі фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України та Прикарпатському національному університеті ім. Василя Стефаника, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях здобувачу належить пріоритет в організації досліджень, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів та їх теоретичному узагальненні формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Матеріали роботи і результати дослідження представлені та обговорені на науково-практичних конференціях різного рівня: Міжнародних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015, 2016, 2017), Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2017), XII Міжнародній науково-практичній Інтернет-конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2017), конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України (2015–2018).

Публікації. Основні положення дисертації викладені у 10 наукових працях, з них 6 опубліковані у фахових виданнях України, з яких 5 включено до міжнародних наукометричних баз та 4 праці апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (231 найменування), 25 додатків. Загальний обсяг роботи становить 293 сторінок. Дисертація містить 104 таблиці та 34 рисунки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження; вказано етапи його організації та використані методи; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи; показано особистий внесок автора в наукових працях, опублікованих у співавторстві, окреслено сферу апробації результатів дослідження, зазначено кількість публікацій, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі **«Умови організації навчального процесу старшокласників в закладах загальної середньої освіти»** зроблено аналіз літературних джерел з питань нормативно-правового забезпечення організації процесу фізичного виховання школярів в Україні; здійснено аналіз наявних підходів до вдосконалення процесу фізичного виховання; охарактеризовано вікові та морфофункціональні особливості розвитку та здоров'я старшокласників; здійснено аналіз програм з фізичного виховання, які існують у світі.

Аналіз літературних джерел свідчить, що освітній процес має високий рівень інтенсивності та значний обсяг навчального матеріалу. Уроки фізичної культури, які

регламентовані двома академічними годинами протягом тижня, не в змозі компенсувати недостатній обсяг рухової активності. А позаурочні та позашкільні заходи часто мають епізодичний характер і низьку якість організації.

Багато вчених присвятило свої дослідження пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання школярів, що свідчить про наявність різних підходів до вдосконалення процесу фізичного виховання учнів різних вікових груп. Низка вчених рекомендує здоров'язберігальні технології, які відрізняються змістовим наповненням, спрямованістю та рівнем впливу на організм школярів (Л. С. Михно, 2014; А. А. Дяченко, 2018; Н. М. Гончарова, 2018); здійснювати планування освітнього процесу з фізичного виховання з урахуванням пріоритетних мотиваційних факторів пропонують Г. В. Безверхня (2004), Є. О. Федоренко (2012), М. М. Саїнчук (2012), С. І. Бобровник (2014), О. С. Іщенко (2015), І. І. Головач, Л. В. Ясько, С. М. Салоїд (2018). Питанням розробки та впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання присвячені дослідження В. І. Шаповаленко (2013), В. Л. Маринич (2014), Н. В. Москаленко (2009–2015), Д. С. Єлісеєвої (2016), А. В. Леоненка і А. Д. Красілова (2017), І. О. Скочеляс (2018). Організаційно-педагогічне й методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях провідних вчених (Л. В. Волкова, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2004; Н. В. Москаленко, (2009); Б. М. Шияна, (2010). Диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження В. Г. Арефьєва, (2015), Н. В. Москаленко (2014), В. В. Веселової (2015).

Незважаючи на чималу кількість досліджень, які спрямовані на вивчення й підвищення мотивації школярів до занять руховою активністю, вдосконалення навчального процесу з фізичної культури, усе ж існує певна неузгодженість між теорією та практикою. Проте основною є позиція керівництва закладу освіти та вчителя фізичної культури, адже саме вони здатні організувати потужний освітній процес, який сприятиме мотивації школярів займатися фізичною культурою.

У другому розділі «**Методи й організація дослідження**» описано й обґрунтовано систему методів дослідження, які адекватні об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження. Були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічні методи дослідження (анкетування), метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, методи оцінювання рівня фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка), методи визначення рухової активності (Фремінгемська методика), методи математичної статистики. Дослідження було здійснене за три етапи.

Перший етап (жовтень 2013 – серпень 2014 рр.) проведено аналіз і вивчення наукової літератури з проблеми дослідження. Було розроблено програму дослідження, відбувалась підготовка до організації дослідження, оволодіння методиками дослідження, написання першого та другого розділів дисертації.

Другий етап (вересень 2014 – жовтень 2015 рр.) здійснювалось анкетування учнів та вчителів, оцінювання фізичного здоров'я, рухової активності, антропометричних, функціональних показників, фізичної підготовленості школярів.

Дослідження проводили в закладах середньої освіти м. Івано-Франківська: Обласний ліцей інтернат для обдарованих дітей сільської місцевості (ОЛІДОДСМ). Школа ліцей № 23 (Ш-Л № 23). Навчально-вихований комплекс № 3 (НВК № 3). Загальноосвітня школа № 25 (ЗОШ № 25). Загальноосвітня школа № 3 (ЗОШ № 3). У дослідженні мотивації взяли участь 146 юнаків та 147 дівчат, у дослідженнях фізичної підготовленості та рухової активності 142 юнаки та 175 дівчат. Здійснювалось опрацювання та інтерпретація отриманих результатів, на основі яких було теоретично обґрунтовано та розроблено організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання для учнів старшого шкільного віку.

Третій етап (листопад 2015 – травня 2016 рр.) проведення формувального, послідовного, порівняльного експерименту який тривав один навчальний рік в ЗОШ № 3 взяли участь 32 дівчини та 31 юнак 10-х та 11-х класів. Після завершення експерименту проведено математичну обробку отриманих даних.

Четвертий етап (червня 2016 – жовтень 2018 рр.) – проводився аналіз результатів формувального педагогічного експерименту, здійснювалося оформлення розділів дисертаційної роботи; формулювалися висновки. Дисертаційна робота була підготовлена до апробації та офіційного захисту.

У третьому розділі «**Загальна характеристика фізичного стану та рухової активності старшокласників навчальних закладів різного типу**» проведено аналіз робочих навчальних планів досліджуваних закладів та мотиваційної складової старшокласників до занять фізичною культурою, визначено особливості фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, обсяг рухової активності старшокласників.

Аналіз мотиваційної складової школярів в закладах освіти різного типу показав, що для більшості юнаків (49,8 % – 92 %) та дівчат (50 % – 74,7 %) 10-х класів пріоритетною метою відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. В 11-х класах дівчата (50 % – 83,4 %) присутні на уроці фізичної культури з метою отримати оцінки та уникнути зауважень щодо пропуску заняття. Юнакам на уроках фізичної культури не подобаються: підібрані вправи (12,5 % – 44,4 %), стиль роботи вчителя (12,5 % – 44,4 %). Дівчата скаржаться на нецікавість уроку (14,3 – 33,3 %), в 11-х класах є також школярки (9,6 % – 50 %), яким не до вподоби були підібрані вправи.

Анкетування показало, що серед видів фізичних вправ та модулів фізичної культури юнакам до вподоби елементи єдиноборств (20,0 % – 66,7 %), різновиди фітнесу (22,5 % – 60,0 %), смуга перешкод (6,7 % – 33,3 %). Ученицями 10-х класів ОЛІДОДСМ, НВК № 3 та ЗОШ № 3 на перше місце було поставлено різновиди фітнесу. Як не дивно, дівчата віддали значну кількість голосів за елементи військової смуги перешкод, наступними за вподобанням стали елементи спортивного танцю. В 11-х класах варіант з елементами спортивного танцю здобув більшість голосів.

Найбільше юнаків, які займаються руховою активністю, у позаурочний час, навчається в ОЛІДОДСМ – 80 % в 10-му класі, 83,3 % в 11-му класі, найменше таких юнаків в 10-му класі Ш-Л № 23 та НВК № 3 – 66,7%, в 11-му класі ЗОШ № 3 – 56,3 % (рис. 1).

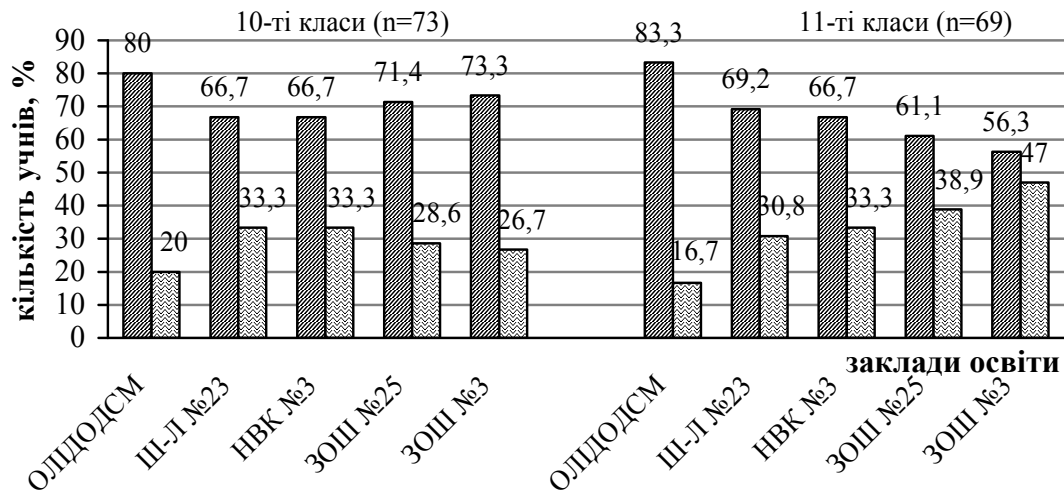


Рис. 1. Розподіл юнаків за відповідями на запитання: "Чи займаєтесь Ви фізкультурно-оздоровчою діяльністю у позанавчальний час?":

■ - так;
 □ - ні

Найбільше дівчат, які займаються руховою активністю у позаурочний час, навчається у 10-му класі НВК № 3 – 73,3 %, в 11-му класі ОЛДОДСМ – 65,2 %, найменше – в 10-му класі Ш-Л № 23 – 66,7 %, в 11-му класі ЗОШ № 3 – 53,3 (рис. 2).

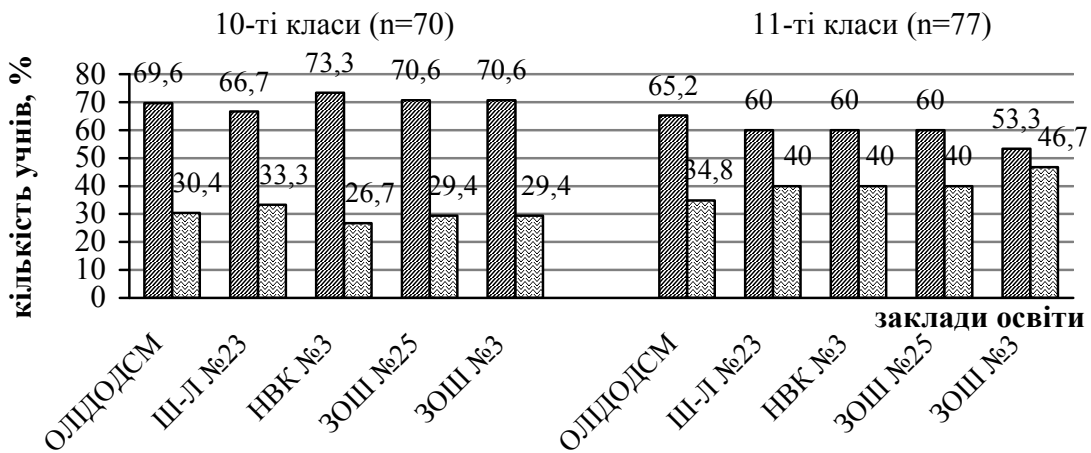


Рис. 2. Розподіл дівчат за відповідями на запитання: "Чи займаєтесь Ви фізкультурно оздоровчою діяльністю у позанавчальний час?":

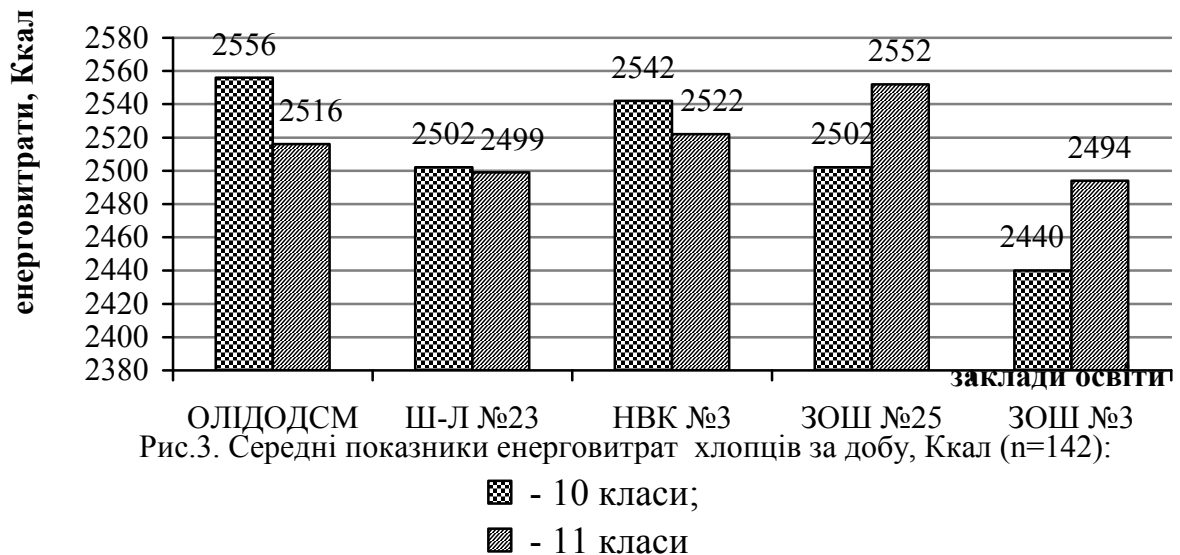
■ - так;
 □ - ні

Аналіз робочих навчальних планів досліджуваних закладів свідчить про максимально припустиме навчальне навантаження, що складає 33 години для закладів, які працюють за п'ятиденним робочим тижнем та 36 годин для закладів з шістьма робочими днями. В усіх досліджуваних закладах освіти виявлено наявність інтенсифікації освітнього процесу профільної спрямованості. Процес фізичного виховання представлений 2 годинами на тиждень.

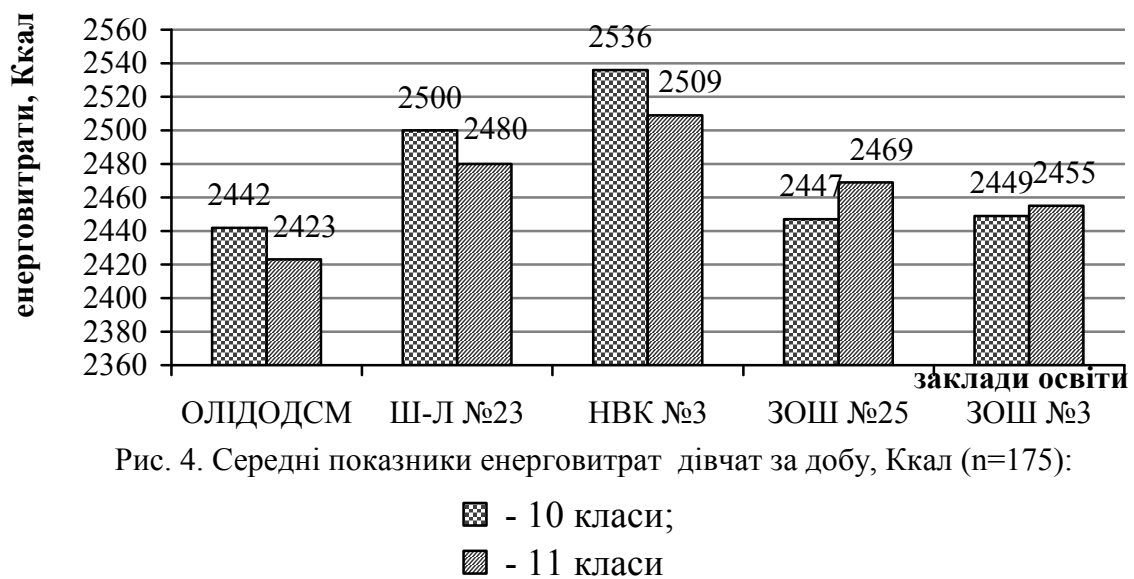
На виконання домашнього завдання, переважна більшість старшокласників витрачає близько 120 хв. І тільки 42,9 % учениць 10-х класів НВК № 3 витрачає

180 хв. У вільний час заняття з репетиторами мають учні всіх досліджуваних закладів. Найбільше таких в ОЛІДОДСМ – 65 % хлопців та 52 % дівчат, найменше в ЗОШ № 3 – 13,3 % хлопців та 12,6 % дівчат.

Висока інтенсивність освітнього процесу як в урочних, так і в позаурочних формах впливає на обсяг локомоцій в режимі дня. Аналіз рухової активності старшокласників свідчить про дефіцит енерговитрат юнаків. Різниця між віковою нормою складає від 494 до 560 Ккал на добу, найгірша ситуація в учнів ЗОШ № 3 (рис. 3).



У дівчат 10-х класів дефіцит енерговитрат на добу складав 51–58 Ккал, особливо в ОЛІДОДСМ, ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3. В 11-х класах енерговитрати дівчат відповідали віковим нормам (рис. 4).



Дефіцит рухової активності впливає на показники фізичної підготовленості, про що свідчить кількість юнаків з достатнім (36,2 %) та середнім (32,4 %) рівнем фізичної підготовленості, у дівчат високий рівень компетентності наявний лише у

(36,7%), а середній у (30,4%). Показники фізичного здоров'я свідчать, що в більшості учнів усіх досліджуваних закладів наявний низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. Так, найбільша кількість старшокласників з цими рівнями навчалась в ЗОШ № 25 – 87,5% юнаків і 81,3% дівчат та ЗОШ № 3 – 87,1% юнаків і 84,4% дівчат (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл старшокласників за рівнями фізичного здоров'я в закладах освіти різного типу %

Рівень фізичного здоров'я	Юнаки (n=142)				
	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ n=35	Ш-Л №23 n=25	НВК №3 n=19	ЗОШ №25 n=32	ЗОШ №3 n=31
«Безпечний»	—	—	—	—	—
Середній	20	28	36,8	12,5	12,9
Нижчий за середній	54,3	48	42,1	50	51,6
Низький	25,7	24	21,1	37,5	35,5
Рівень фізичного здоров'я	Дівчата (n=175)				
	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ n=46	Ш-Л №23 n=40	НВК №3 n=25	ЗОШ №25 n=32	ЗОШ №3 n=32
«Безпечний»	2,2	—	—	—	—
Середній	32,6	50	28	18,7	15,6
Нижчий за середній	36,9	35	56	56,3	53,1
Низький	28,3	15	16	25	31,3

У всіх досліджуваних закладах ведеться позаурочна робота і функціонують секції з видів спорту, проте рівень їх відвідування старшокласниками досить низький. Так, настільним тенісом в ОЛІДОДСМ займаються хлопці 10-х та 11-х класів – по 20% та у ЗОШ № 3 – 9,1%, футболу займається – 20% учнів ОЛІДОДСМ. Дівчата із Ш-Л № 23 займаються плаванням – 20% у 10-х класах та 6,7% в 11-х класах. Це може свідчити про наявний інтерес до занять фізичною активністю, який не задовольняється на уроках фізичної культури. Результати анкетування свідчать, що у більшості шкіл, а саме у ЗОШ № 25 та у ЗОШ № 3, вчителі не проводять опитування і не враховують інтереси учнів щодо змістового наповнення уроку фізичної культури.

Сказане вище підтверджує необхідність розробки заходів, які спрямовані на оптимізацію процесу фізичного виховання старшокласників, формування у них цінностей здорового способу життя та підвищення рівня їх фізичного здоров'я. Отримані результати стали підґрунтям для розробки організаційно-методичних умов фізичного виховання старшокласників, які б враховували особливості функціонування закладів освіти різного типу.

Четвертий розділ «**Організаційно-методичні умови фізичного виховання в закладах освіти різного типу для учнів старшого шкільного віку**» присвячений

визначенню факторів, що лімітують бажання старшокласників займатись фізичною активністю. Дослідження показало, що більшість старшокласників до несприятливих чинників, які демотивують займатись фізичними вправами, отримувати задоволення від уроків фізичної культури й обмежують їх руховий режим відносять: низьке матеріально-технічне забезпечення закладу; відсутність підтримки обдарованих спортсменів керівництвом освітнього закладу; одноманітність і нецікавість уроку фізичної культури; неврахування інтересів учнів до занять певними варіативними модулями з програми фізичної культури; низьку мотивацію вчителів до впровадження нововведень в процес фізичного виховання; невелику кількість і нецікавість спортивно-масових заходів у навчальному закладі; високе навчальне навантаження на учнів в урочний час; велику зайнятість школярів в позаурочний час: виконання домашнього завдання, на яке більшість юнаків (32–60 %) витрачають 120–180 хв на день. Дівчата перебувають у подібній ситуації. Учениці обох вікових груп на підготовку домашніх завдань витрачають 120 хв, окрім учениць Ш-Л № 23, де 42,9 % дівчат зайняті самопідготовкою понад 180 хв.

У свою чергу можна виділити стимулювальні фактори, які сприяють покращенню мотивації до занять фізичною культурою та збільшенню обсягу рухової активності старшокласників: врахування побажань та мотивів учнів, що стосуються вибору модулів з програми фізичної культури; урізноманітнення уроків фізичної культури, застосування різних підходів до проведення занять; індивідуальне оцінювання фізичної підготовленості за прогресом досягнень; впровадження накопичувальної системи бонусів, які учні отримуватимуть за роботу в спортивних гуртках, самостійні заняття й активність на уроках фізичної культури; проведення теоретичних занять з метою надання інформації щодо належного рухового режиму, оптимальної фізичної підготовленості, ведення здорового способу життя, складання комплексу індивідуальних самостійних занять з фізичними вправами; запровадження сучасних, цікавих фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час для підвищення мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Зазначене стало передумовою для розробки організаційно-методичних умов фізичного виховання старшокласників в освітніх закладах різного типу, які спрямовані на виховання в учнів особистісних якостей, що сприяють збереженню, зміцненню та формуванню уявлень про здоров'я як велику цінність, до яких належить:

1. Визначення інтересу до занять певними варіативними модулями з фізичної культури (анкетування в кінці навчального року)
2. Визначення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості учнів (складання листка самоконтролю) для порівняння з нормами фізичного розвитку і визначення різниці. Формування мотивації для досягнення належного рівня фізичного розвитку.
3. Проведення теоретичних занять із складанням індивідуальних самостійних занять фізичними вправами. Надання відомостей про належний руховий режим.
4. Оцінювання фізичної підготовленості за прогресом досягнень (зважаючи на бажання учнів).
5. Визначення системи бонусів за додаткові заняття в секціях з видів спорту.
6. Вдосконалення системи фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час.

Була розроблена структурна модель впровадження організаційно-методичних умов фізичного виховання старшокласників з врахуванням особливостей функціонування освітніх закладів різного типу. Основними етапами реалізації організаційно-методичних умов були: підготовчий, основний, завершальний (рис. 5).

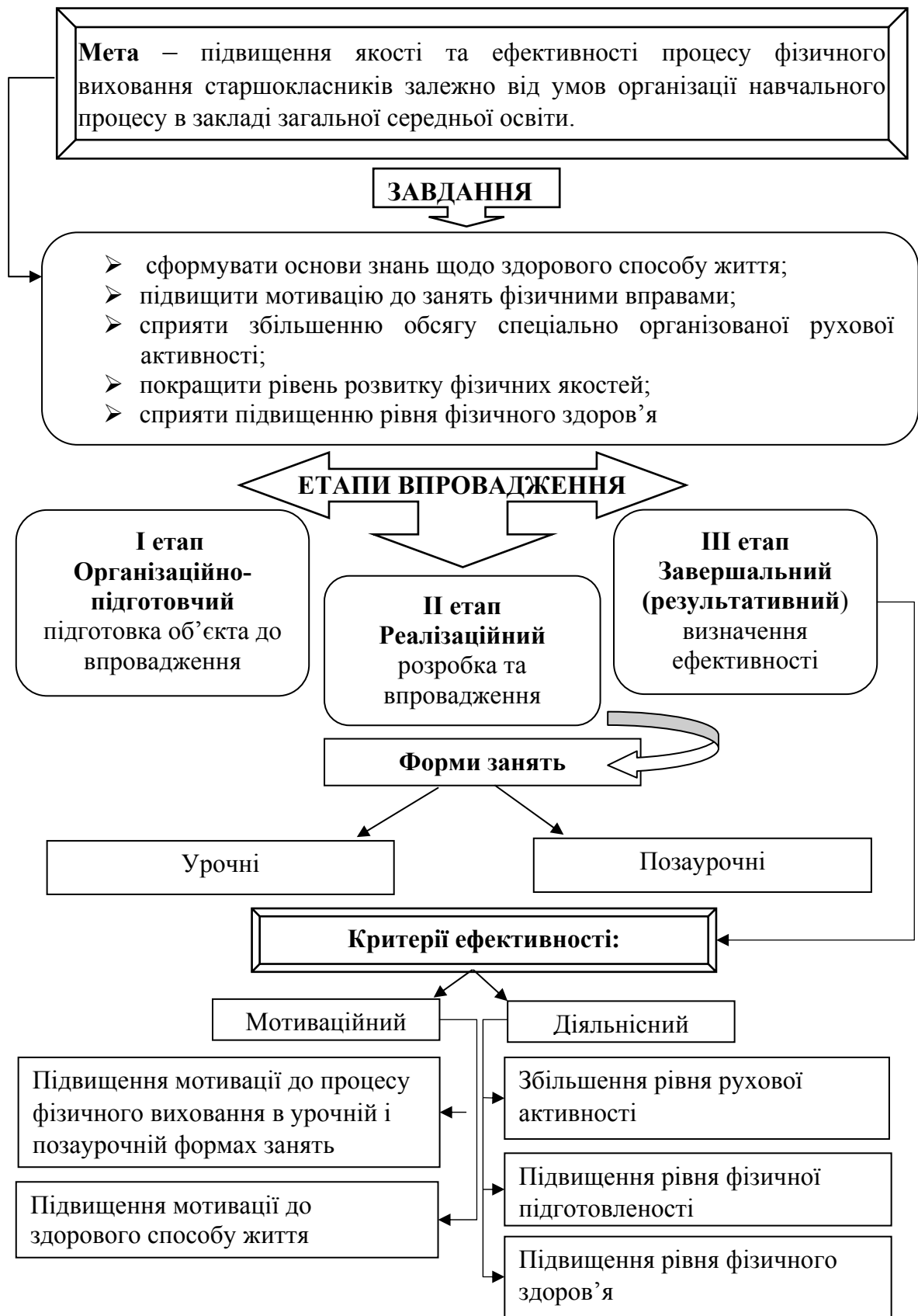


Рис. 5. Модель впровадження організаційно-методичних умов фізичного виховання старшокласників

На I етапі було застосовано такі методи і прийоми, як: педагогічне тестування, анкетування, бесіди, заохочення тощо. На цьому етапі визначали мотиваційну складову, уподобання старшокласників в площині фізичного виховання, рівень їх рухової активності, стан здоров'я та фізичної підготовленості.

На II етапі проводили теоретичну підготовку, що сприяла усвідомленню суті запропонованих організаційно-методичних умов, адже не менш важливим є засвоєння старшокласниками знань про фізичну культуру та спорт, здорове харчування, вміння раціонально розподіляти вільний час, роль та місце фізичної культури в становленні особистості. Організаційними формами таких занять були факультативи та виховні години, які відбувались у вигляді бесід, лекцій, консультацій, вікторин тощо.

Змістове наповнення уроків фізичної культури позаурочних форм було визначено за результатами проведеного анкетування і було доповнене видами фізичної активності, які запропонували старшокласники, а саме: подолання смуги перешкод, проведення майстер класів в позаурочний час – зі спортивних єдиноборств (бокс, боротьба, тхеквондо) та спортивних танців.

Позаурочна частина складалась з різноманітних фізкультурно-масових заходів, до яких входили: спортивні вікторини, дні здоров'я, квести, свята спорту, некласифікаційні (внутрішньошкільні, секційні, міжшкільні та обласні) змагання з видів спорту, які культивуються у закладі освіти. Також раз на місяць на великій перерві проводився флешмоб, що готувався активами старших класів. Це короткотривале (не більше 10 хв.) задалегідь підготовлене танцювальне дійство.

III етап слугував для оцінювання ефективності організаційно-методичних умов та порівняння результатів, які були отримані на першому етапі і на завершальному. Критерієм ефективності запропонованих організаційно-методичних умов були визначені мотиваційний компонент (усвідомлення потреби турбуватися за власне здоров'я, мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять) та діяльнісний компонент (рівень рухової активності, рівень розвитку фізичних якостей та рівень фізичного здоров'я).

Формувальний експерименти здійснювали з метою реалізації розроблених організаційно-методичних умов в освітній процес ЗОШ № 3. Цей заклад був обраний через найбільшу кількість учнів з низьким та нижче за середній рівнем фізичного здоров'я, низькою руховою активністю, достатнім та середнім рівнем фізичної підготовленості. Було взято до уваги також матеріально-технічне та кадрове забезпечення закладу. Тривав експеримент один навчальний рік. Реалізація експерименту відбувалась в урочній та позаурочній формах.

У результаті педагогічного експерименту покращились результати фізичної підготовленості, однак не в усіх рухових якостях. Так, статистично значущі зміни ($p < 0,05$) відбулись у юнаків 10-х класів у тесті «біг 100 м» з $15,6 \pm 0,3$ с до $14,4 \pm 0,5$ с. В 11-му класі ($p < 0,05$) покращення відбулось у тестах «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» з $27,1 \pm 2,04$ разів до $30,9 \pm 1,2$ разів та в тесті «стрибок у довжину з місця» – з $211,9 \pm 9,8$ до $229,9 \pm 7,3$ см.

У дівчат 10-го класу достовірні зміни ($p < 0,05$) відбулись у тестах: «біг 100 м» з $17,7 \pm 0,2$ с до $17,0 \pm 0,3$ с та «біг 1500 м» з 8 хв 6 с $\pm 0,5$ до 8 хв $\pm 0,1$. Зміни,

які відбулись у дівчат 11-го класу до та після експерименту не були достовірними ($p < 0,05$).

Більш позитивні зміни зафіксовано в руховій активності. Сумарне збільшення добових енерговитрат у юнаків 10-го класу відбулось з $2440,4 \pm 16,6$ Ккал до $2803,6 \pm 109,6$ Ккал. В 11-му класі з $2494,03 \pm 29,3$ Ккал до $2936,4 \pm 128,9$ Ккал (табл. 2).

Таблиця 2

Добові енерговитрати юнаків старших класів до та після експерименту, Ккал

Рівні рухової активності		10 клас (n=15)		11 клас (n=16)	
		Етапи експерименту			
		до	після	до	після
Базовий	$\bar{x} \pm S$	$626,6 \pm 29,4$	$633,3 \pm 12,2$	$632,03 \pm 11,1$	$636,7 \pm 10,7$
Сидячий	$\bar{x} \pm S$	$462,9 \pm 33,6$	$440,5 \pm 11,7^*$	$442,7 \pm 22,7$	$438,4 \pm 12,2$
Малий	$\bar{x} \pm S$	$1087,8 \pm 59,7$	$1035,9 \pm 37,1^*$	$1096,7 \pm 28,9$	$1045,5 \pm 23,7^*$
	Me (25%, 75%)	1088,5 (1176, 1127)	1025* (1014, 1066)	1086 (1066, 1112)	1045,5* (1025, 1066)
Середній	$\bar{x} \pm S$	$188 \pm 53,7$	$214 \pm 37,4$	$181,8 \pm 33,7$	$187,5 \pm 25,7$
	Me (25%, 75%)	180 (150, 210)	210 (195, 240)	180 (150, 210)	180 (180, 210)
Високий	$\bar{x} \pm S$	$75 \pm 67,6$	$262,5 \pm 89,1^*$	$140,6 \pm 86,9$	$308,6 \pm 58,03^*$
	Me (25%, 75%)	62,5 (0, 125)	250* (187, 312)	187 (62, 187)	312* (250, 328)
Сума	$\bar{x} \pm S$	$2440,4 \pm 16,6$	$2586,3 \pm 69,3^*$	$2494,03 \pm 29,3$	$2616,7 \pm 50,9^*$

Примітка. * – статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту на рівні $p < 0,05$.

Збільшення енерговитрат у дівчат 10-го класу відбулось з $2449,08 \pm 18,3$ Ккал до $2576,5 \pm 66,3$ Ккал, в 11-му класі з $2455,7 \pm 9,5$ до $2583,9 \pm 33,2$ Ккал (табл. 3).

Таблиця 3

Добові енерговитрати дівчат старших класів до та після експерименту, Ккал

Рівні рухової активності		10 клас (n=15)		11 клас (n=16)	
		Етапи експерименту			
		до	після	до	після
Базовий	$\bar{x} \pm S$	$634,5 \pm 8,3$	$639,7 \pm 9,09$	$617,5 \pm 23,5$	$632,5 \pm 10,5^*$
Сидячий	$\bar{x} \pm S$	$490,8 \pm 30,2$	$439,7 \pm 12,2^*$	$482,5 \pm 22,9$	$442,4 \pm 14,7^*$
Малий	$\bar{x} \pm S$	$1073,2 \pm 47,4$	$1041,8 \pm 18,1^*$	$1086,5 \pm 41$	$1048,2 \pm 18,7^*$
	Me (25 %, 75 %)	1088,5 (1045, 1107)	1025* (1014, 1066)	1086 (1045, 1107)	1045,5* (1025, 1066)

Середній	$\bar{x} \pm S$	135,8±48,7	195,8±32,0*	188±26,5	190,0±33,4
	Me (25 %, 75 %)	150 (120, 180)	210* (180, 210)	180 (180, 210)	180 (180, 210)
Рівні рухової активності		10 клас (n=15)		11 клас (n=16)	
		Етапи експерименту			
		до	після	до	після
Високий	$\bar{x} \pm S$	114,5±52,1	261,0±89,0*	81,2±42,1	270,8±38,6*
	Me (25 %, 75 %)	125 (78, 140)	250* (187, 312)	62 (62, 125)	250* (250, 312)
Сума	$\bar{x} \pm S$	2449,08±18,3	2576,5±66,3*	2455,7±9,5	2583,9±33,2*

Примітка. * – статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту на рівні $p < 0,05$.

Відбулись статистично значущі зміни в показниках фізичного здоров'я старшокласників. Зменшилась кількість юнаків 10-го й 11-го класів з низьким рівнем фізичного здоров'я – на 13,4 % і 18,7 % відповідно. Кількість дівчат з низьким рівнем фізичного здоров'я зменшилась на 11,8 % і 13,2 % відповідно.

Порівнюючи результати до та після експерименту, ми констатували помітний достовірний ($p < 0,05$) приріст в балах (табл. 4).

Таблиця 4

**Індекс фізичного здоров'я старшокласників до та після експерименту, бали
(за методикою Г. Л. Апанасенка)**

Стать	10 клас		11 клас	
	Етапи експерименту			
	до	після	до	після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
юнаки	(n=15)		(n=16)	
	2±1,7	5,06±0,8*	2,2±1,3	6,06±1,5*
дівчата	(n=17)		(n=15)	
	4,05±1,4	5,5±1,2*	3,9±1,6	5,5±1,5*

Примітка. * – статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту на рівні $p < 0,05$.

Наведені дані, а саме: підвищення мотивації до занять фізичною активністю, збільшення рухової активності та фізичного здоров'я свідчать про ефективність впроваджених організаційно-методичних умов фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

У п'ятому розділі «Аналіз й узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження, узагальнено результати експериментальної роботи. У ході дослідження було отримано та висвітлено три

групи даних: ті, що підтверджують, ті, що доповнюють наявні розробки, й абсолютно нові результати з конкретної проблеми дослідження.

Результати констатувального експерименту *підтверджують* висновки низки авторів: про низький рівень рухової активності школярів (В. В. Амелічкіна, Т. В. Шевчук, 2015; Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, 2014; Є. О. Федоренко, 2013); про низький і нижчий за середній рівень фізичного здоров'я старшокласників (Г. М. Будаг'янц, 2010; С. В. Гозак, 2012; В. В. Захожий, О. Ю. Дикий, 2016); про достатній та середній рівні фізичної підготовленості (Т. М. Кравчук, О. С. Сорока, 2014; І. Г. Васкан, 2013; І. Р. Боднар, М. В. Стефанишин, Ю. В. Петришин, 2016).

Доповнено та розширено уявлення про інтереси та пріоритетні мотиви старшокласників до занять фізичними вправами, про ставлення школярів до процесу фізичного виховання про змістове наповнення дозвілля (Г. В. Безверхня, 2004; В. І. Гордійчук, 2010; О. М. Гурковський, 2015; С. І. Бобровник, 2014; А. І. Беров, 2015); про позитивний вплив позакласних занять фізичною активністю (Є. А. Захаріна, 2011; Н. В. Ковальова, 2013; Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик, 2014; Р. Ю. Гайволя, 2014).

Отримали подальший розвиток дані щодо змісту, форм і методів проведення здоров'язберігальної та здоров'яформувальної діяльності в закладах освіти (Н. К. Смирнов, 2005; В. Д. Сонькін, О. В. Петров, 2005; О. В. Зелінська, В. Л. Маринич, 2013; О. І. Жовтопляс, 2013; Н. М. Мікулак, 2013; Н. М. Гончарова, 2018); про підвищення ефективності процесу фізичного виховання за рахунок розширення змісту позанавчальних форм занять (Т. Ю. Круцевич, О. Л. Іщенко, 2016; Т. В. Павленко, Е. Е. Павленко, 2016; Т. Г. Коваленко, 2016).

До абсолютно нових даних, отриманих автором у процесі проведення дослідження, узагальнення й інтерпретації цих результатів, належать: визначення лімітувальних та стимулювальних факторів формування мотивації до занять фізичною культурою старшокласників в закладах освіти різного типу; теоретичне обґрунтування та розробка організаційно-методичних умов фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних науково-методичної літератури дав можливість визначити зацікавленість науковців проблематикою, яка пов'язана з низькою мотивацією школярів до занять фізичною культурою, низьким рівнем фізичного здоров'я, високим навчальним навантаженням, недостатньою руховою активністю школярів. Вирішення цієї проблеми науковці вбачають у формуванні такого середовища в освітньому закладі, яке б зберігало здоров'я учнів і було спрямоване на формування необхідних знань з метою ведення здорового способу життя, підвищення мотивації до рухової активності за рахунок використання нових цікавих форм та методів проведення занять. Також дослідження підтверджують низьку освіченість старшокласників в ділянці організації та проведення самостійних занять фізичною культурою. Незважаючи на те, що всі освітні заклади використовують єдину державну програму з фізичної культури для 10–11-х класів та рекомендації Міністерства освіти і науки України, умови організації навчального процесу в закладах середньої освіти різних типів мають відмінності у матеріально-технічному та кадровому забезпеченні, навчальному режимі,

що впливатиме на фізичне здоров'я і фізичну підготовленість учнів закладів загальної середньої освіти, що і визначило необхідність подальших досліджень.

2. Аналіз робочих навчальних планів закладів загальної середньої освіти різного типу свідчить, що в старшій школі переважає профільне навчання, тому у всіх закладах наявне максимально припустиме навчальне навантаження. Для закладів, учні яких навчаються за п'ятиденним робочим тижнем, воно складає 33 години, а у закладах з шестиденним навчальними тижнем воно складає – 36 годин. На проведення занять з фізичної культури виділено 2 академічні години на тиждень. У всіх досліджуваних закладах проводиться позаурочна робота і функціонують секції з видів спорту, проте рівень відвідування їх старшокласниками досить низький. Так, в ОЛДОДСМ настільним тенісом займаються хлопці 10-х та 11-х класів – по 20 % та ЗОШ № 3 – 9,1 %, а футболом – 20 % учнів ОЛДОДСМ. Дівчата із Ш-Л № 23 займаються плаванням – 20 % у 10-му класі та 6,7 % в 11-му класі. Було встановлено, що час який витрачають на додаткові завдання, репетиторство у школярів загальноосвітніх шкіл суттєво менший ніж у ліцеях та гімназіях. Рівень необхідних знань для організації самостійних занять руховою активністю є вищим у ліцеях та гімназіях. Там матеріально-технічне забезпечення є кращим порівняно із загальноосвітніми школами. Результати дослідження рівня рухової активності свідчать, що школярі мають низький добовий рівень рухової активності, який коливається від 39,8 % до 45 % залежно від освітнього закладу. Частка високого рівня рухової активності коливається від 5,1 % до 8,1 %. Добові енерговитрати юнаків, які займаються спортом, на 123,6 – 138,1 Ккал перевищують енерговитрати школярів, які не займаються спортом, а в учнів ОЛДОДСМ – на 261,3 Ккал. У всіх досліджуваних хлопців наявний дефіцит рухової активності, який еквівалентний від 494 до 554 Ккал. За сумарними показниками найменший рівень рухової активності в учнів ЗОШ № 3. У дівчат дефіцит складає 104,6 – 208,8 Ккал і в дівчат ЗОШ № 25 – 250,7 Ккал. У дівчат, які займались позаурочними формами рухової активності, добова норма енерговитрат відповідала фізіологічним нормам.

3. Пріоритетною метою відвідування уроків фізичної культури для більшості юнаків (49,8 % – 92 %) та дівчат, зокрема 10-х класів (50 % – 74,7 %) є покращення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. Натомість учениці 11-х класів від (50 % – 83,4 %) відвідували уроки фізичної культури з метою отримати оцінки та уникнути пропуску заняття. На уроці фізичної культури юнакам (12,5 % – 44,4 %) не до вподоби підібрані вправи та стиль роботи вчителя (12,5 % – 44,4 %). Дівчата скаржаться на нецікаві уроки фізичної культури (14,3 – 33,3 %), в 11-х класах школяркам (9,6 % – 50 %) не до вподоби підібрані вчителем вправи

4. Незважаючи на інтенсивність навчання, більшість старшокласників (56,3 % – 83,3 %) юнаків та (53,3 % – 73,3 %) дівчат стверджують, що займаються руховою активністю у позаурочний час. Та ці показники не збігаються з об'єктивними даними добової рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, або ж низька інтенсивність та нераціональна організація цього процесу не дає належного результату.

У процесі дослідження було з'ясовано, що у 36,2 % юнаків переважає достатній, а у 32,4 % середній рівень компетентності фізичної підготовленості. У 36,7 % дівчат наявний високий рівень компетентності, а середній – у 30,4 %.

Найбільше юнаків відстає в тестах на розвиток сили м'язів черевного пресу та нижніх кінцівок. У дівчат зафіксовано низький рівень витривалості, гнучкості та сили м'язів черевного пресу, а у 10-х класах – і швидкості. Показник індексу Руф'є досліджуваних юнаків 10-х та 11-х класів відповідає задовільному рівню. У дівчат 10-х класів він відповідає показнику добре, а в учениць 11-х класах фізична роботоздатність відповідає задовільному рівню.

Результати дослідження свідчать про переважну більшість юнаків в усіх закладах освіти з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я. Так, найбільша кількість юнаків з таким станом здоров'я спостерігається у ЗОШ № 25 – (87,5 %), дещо менше таких дітей у ЗОШ № 3 – 87,1 %, в ОЛДОДСМ – 80 %, у Ш-Л № 23 кількість таких школярів – 72 %, а найменша кількість – у навчальному закладі НВК № 3 – 63,2 %. Найбільша кількість дівчат, які мали низький та нижчий за середній рівні здоров'я, навчалися у ЗОШ № 3 – 85,5 %, у НВК № 3 – 72 % в ОЛДОДСМ – 65,2 %. Найменша кількість досліджуваних з незадовільним станом здоров'я була виявлена в навчальному закладі Ш-Л № 23 – 50 %.

5. У результаті проведеного констатувального експерименту було виділено фактори, які демотивують бажання старшокласників займатись фізичною активністю, отримувати задоволення від уроків фізичної культури, а саме: низьке матеріально-технічне забезпечення закладу освіти; відсутність підтримки обдарованих спортсменів з боку керівництва освітнього закладу; одноманітність і нецікавість уроку фізичної культури, неврахування інтересів учнів до занять певними варіативними модулями; низька мотивація вчителів до впровадження нововведень в урок фізичної культури; невелика кількість і нецікавість спортивно-масових заходів у навчальному закладі; високе навчальне навантаження на учнів в урочний час, висока зайнятість школярів в позаурочний час, яка пов'язана з виконанням домашніх завдань та заняттями з репетиторами.

6. Обґрунтовано, розроблено й апробовано організаційно-методичні умови фізичного виховання старшокласників закладів освіти різного типу. Розроблені організаційно-методичні умови фізичного виховання впроваджувались згідно з дидактичними принципами у три етапи: організаційно-підготовчий, реалізаційний, завершальний. Метою впровадження розроблених організаційно-методичних умов фізичного виховання є підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання старшокласників залежно від умов організації навчального процесу в закладі середньої освіти. Особливістю запропонованих організаційно-методичних умов фізичного виховання є: врахування побажань та мотивів учнів, що стосуються вибору модулів з фізичного виховання; урізноманітнення уроків фізичної культури з використанням різних підходів до проведення занять; оцінювання фізичної підготовленості за індивідуальним прогресом досягнень; впровадження накопичувальної системи бонусів, які учні отримуватимуть за роботу в спортивних гуртках, самостійні заняття й активність на уроках фізичної культури; проведення теоретичних занять для надання інформації щодо належного рухового режиму, оптимальної фізичної підготовленості, ведення здорового способу життя, складання комплексу індивідуальних самостійних занять фізичними вправами; запровадження сучасних, цікавих фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час для підвищення мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

7. Метою формувального педагогічного експерименту була реалізація впроваджених організаційно-методичних умов фізичного виховання. Він проводився у ЗОШ № 3 у зв'язку з тим, що саме в цьому закладі виявлено найбільшу кількість учнів з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я, низькою руховою активністю, достатнім та середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаємо покращення показників фізичної підготовленості. По закінченню експерименту відбулось покращення показників фізичної підготовленості, проте не всіх рухових якостей. Статистично значущі зміни ($p < 0,05$) відбулись у юнаків 10-х класів у тесті «біг 100 м» з $15,6 \pm 0,3$ до $14,4 \pm 0,2$ с. В 11-му класі покращились результати у тестах «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» з $27,1 \pm 2,04$ разів до $30,9 \pm 1,2$ разів та в тесті «стрибок у довжину з місця» з $211,9 \pm 9,8$ до $229,9 \pm 7,3$ см. У дівчат 10-го класу достовірні зміни ($p < 0,05$) відбулись у тестах: «біг 100 м» з $17,7 \pm 0,2$ до $16,4 \pm 0,3$ с та «біг 1500 м» з $8 \text{ хв } 6 \text{ с } \pm 0,2$ до $8 \text{ хв } \pm 0,1$. Зміни, які відбулись у дівчат 11-го класу до та після експерименту, не були достовірними. Варто зазначити, що збільшилась кількість школярів, які володіють достатнім рівнем фізичної підготовленості.

У показниках руховій активності відбувся приріст на середньому та високому рівнях, що свідчить про раціональну організацію активного відпочинку учнів (катаються на велосипедах, роликах тощо). У юнаків 10-го класу добові енерговитрати зросли на 363,2 Ккал, в 11-му класі – на 442 Ккал. У дівчат в 10-му класі – на 127,4 Ккал, в 11-му класі – на 128,2 Ккал. Підвищення добових енерговитрат до фізіологічної норми позитивно вплинуло на рівень фізичного здоров'я, про що свідчить зменшення кількості учнів з низьким рівнем – у дівчат на 11,8–13,2 %, у хлопців – на 13,4–18,7 %.

Таким чином організаційно-методичні умови, які були розроблені та впроваджені в освітній процес ЗОШ № 3 виявились ефективними. Вони можуть бути рекомендовані для інших закладів загальної середньої освіти, що сприятиме формуванню мотивації старшокласників до занять різними формами фізичного виховання, а також підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

До перспективи подальших досліджень можна віднести пошук та розробку засобів і методів, що сприятимуть залученню молоді до ведення здорового способу життя та занять спортом.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Долженко Л, Перегінець М. Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників в різних країнах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015;1(19):140-4. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі та узагальненні даних, постановці завдань та визначенні методів дослідження. Внесок співавтора – допомога у формуванні завдань дослідження та редагуванні публікації.*

2. Перегінець М, Долженко Л. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу.

Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016;4:71-6. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні дослідження, аналізі та інтерпретації отриманих результатів. Внесок співавтора – визначення методів дослідження, формування загальних висновків.*

3. Perehinets M, Dolzhenko L. Expert evaluation of the organization of physical education in educational institutions within the general secondary education system. = Експертне оцінювання організації процесу фізичного виховання в навчальних закладах системи загальної середньої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017;1(37):30-5. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експертного оцінювання, обробці результатів та формулюванні висновків. Внесок співавторів – допомога в аналізі та інтерпретації отриманих даних*

4. Перегінець М, Долженко Л. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:138-42. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавторів – допомога в редагуванні публікації та обговоренні матеріалів.*

5. Долженко ЛП, Перегінець ММ. Фізичне здоров'я старшокласників в навчальних закладах з різною організацією процесу навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;4(85):51-6. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження, обробці матеріалів та формулюванні висновків. Внесок співавтора – робота над редагуванням публікації та допомога у формулюванні висновку.*

6. Перегінець ММ, Долженко ЛП, Тронь РА. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;5(87):85-92. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у з'ясуванні проблеми й актуальності дослідження. Внесок співавтора – допомога у формуванні завдань дослідження та редагуванні публікації.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Перегінець ММ. Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників у навчальних закладах різного профілю. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 8-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених, присвяч. 85-річчю НУФВСУ [Інтернет]; 2015 Верес 10-11; Київ. Київ; 2015. с. 236-8. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>.

2. Перегинец М, Долженко Л. Анализ компонентов активного досуга школьников 10-11 классов. В: Спорт. Олимпизм. Здоровье. Материалы Международного науч. конгресса; 2016 Окт 5-8; Кишинев. Кишинев; 2016. Т. 1; с. 581-5. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, оформленні статті. Внесок співавтора – часткова допомога в обробці матеріалів та формулюванні висновків.*

3. Перегінець ММ. Аналіз мотивів, що переслідують старшокласники при відвідуванні уроку фізичної культури. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9 -ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 143-4. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

4. Перегінець ММ. Фізичне здоров'я старшокласників у навчальних закладах різного типу. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ; 2017. с. 292-3. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyyi-ta-seminary>

АНОТАЦІЇ

Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в навчальних закладах різного типу. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2019.

Обґрунтовано, розроблено та апробовано організаційно-методичні умови фізичного виховання старшокласників в закладах загальної середньої освіти різного типу. Розроблені умови передбачають мету, завдання, принципи, засоби, форми та методи, критерії ефективності. Особливістю запропонованих організаційно-методичних умов фізичного виховання є: врахування побажань та мотивів учнів, щодо вибору модулів з фізичного виховання; оцінювання фізичної підготовленості за індивідуальним прогресом досягнень; впровадження накопичувальної системи бонусів, які отримуватимуться за роботу в спортивних гуртках, самостійні заняття та активність на уроках фізичної культури; проведення теоретичних занять щодо належного рухового режиму, оптимальної фізичної підготовленості, ведення здорового способу життя; запровадження сучасних, цікавих фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час для підвищення мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Результати дослідження засвідчили позитивні та достовірно підтверджені зміни у певних тестах фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, мотивації до занять фізичною культурою та руховій активності.

Ключові слова: фізичне виховання, старшокласники, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, організаційно-методичні умови, збереження здоров'я, заклади середньої освіти, рухова активності.

Perehinets M. M. Organizing the process of secondary school senior students' physical education in educational institutions of different types. – With the rights of a manuscript.

Dissertation for the academic degree of Candidate of sciences in physical education and sport in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2018.

To achieve the goals and objectives of the study, the following methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature, sociological and pedagogical methods, anthropometric methods of research, evaluation of the physical health level by the G. L. Apanasenko's express method of evaluating somatic health, physical activity evaluation method and methods of mathematical statistics.

The results of the study were implemented into the curriculum of the secondary school No. 3 in Ivano-Frankivsk, the lecture course was realized in the disciplines "Innovative Technologies of Physical Education" and "Theory and Methodology of Physical Education" at the National University of Ukraine on Physical Education and Sport, the Ivano-Frankivsk College of Physical Education patronage by the National University of Ukraine on Physical Education and Sport and the Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, which confirmed by the relevant implementation acts.

The organizational and methodical conditions of secondary school senior students' physical education in educational institutions of different types were grounded, developed and tested. The developed organizational and methodological conditions of physical education were implemented according to pedagogical principles in three stages: organizational preparatory, realization and final. The purpose of implementing the offered organizational and methodological conditions of physical education is to improve the quality and efficiency of the process of senior students' physical education, depending on the conditions of educational process organization in the institution. The peculiarity of the proposed organizational and methodical conditions of physical education is: taking into account the wishes and motives of students regarding the choice of modules in physical education; diversification of physical education lessons using different approaches for conducting classes; evaluating physical preparedness for individual progress of achievements; implementing the accumulation system of bonuses, which students will receive for work at sports clubs, individual classes and activity at physical education lessons; conducting theoretical classes for providing information on proper motor regime, optimal physical preparedness, keeping healthy lifestyle, assembling a complex of individual classes with physical exercises; organizing modern, interesting physical culture and sporting events in extra-curricular time to increase motivation for doing regular physical exercises.

The positive influence of organizational and methodological conditions was confirmed by the relevant documents. The results of the study were implemented in the curriculum of the secondary school No. 3 in Ivano-Frankivsk, the lecture course was used in the disciplines «Innovative Technologies of Physical Education» and «Theory and Methodology of Physical Education» at the National University of Ukraine on Physical Education and Sport, the Ivano-Frankivsk College of Physical Education patronage by the

National University of Ukraine on Physical Education and Sport and the Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, which confirmed by the relevant implementation acts.

The results of the study proved positive and reliably confirmed changes in certain tests of physical preparedness, physical health, motivation to physical education lessons and motor activity.

Key words: Physical education, high school students, healthy lifestyle, physical health, organizational and methodological conditions, preserving health, institutions of secondary education, motor activity.

Підписано до друку 22.02.2019 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 12.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua