

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки та освіти
Харківської обласної державної (військової) адміністрації
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-
ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет фізичного виховання та мистецтв
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Кваліфікаційна робота
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Кужимова Вікторія Володимирівна

(підпис)

Науковий керівник:
Суровов Олексій Анатолійович
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
теорії та методики фізичного виховання

(підпис)

Роботу рекомендовано до захисту на
засіданні кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Протокол №__ від «__» ____ 2023р.

Завідувач кафедри
_____ Людмила ШЕСТЕРОВА

Роботу захищено на
засіданні Екзаменаційна
(атестаційної) комісія з оцінкою
_____/_____/_____
(за національною шкалою/шкалою
ECTS/бали)
Протокол №__ від «__» ____ 2023р.
Голова ЕК _____ Олена ФОМЕНКО

Харків – 2023

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження стану фізичної підготовленості учнів старшої школи обумовлена низкою факторів, які впливають на фізичне здоров'я та загальний розвиток молодого покоління. Зростаюча тенденція до сидячого способу життя, великий обсяг інформаційних технологій та зміни в харчуванні призводять до погіршення фізичного стану учнів. Дослідження важливе для визначення реального рівня фізичної активності серед школярів, виявлення можливих проблем та розроблення ефективних стратегій для покращення їх фізичного здоров'я.

Враховуючи сучасний акцент на здоров'ї та загальний розвиток молоді, дослідження фізичної підготовленості учнів старшої школи відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя та забезпеченні гармонійного фізичного та психічного розвитку підростаючого покоління.

Аналіз таких факторів, як фізична активність, харчування, ступінь використання технологій та інші, дозволить розробити цілеспрямовані програми та рекомендації для підтримання та покращення фізичного стану учнів. Крім того, враховуючи широкий спектр переваг фізичної активності для когнітивних функцій та психічного здоров'я, дослідження може висвітлити важливість здоров'я для загальної успішності у навчанні та розвитку учнів.

Отже, актуальність цього дослідження полягає в його потенційній здатності допомогти вирішити проблеми, пов'язані із фізичним здоров'ям учнів старшої школи, і сприяти формуванню здорового способу життя серед молодого покоління.

Проблеми змістовного наповнення та дорожня карта організації фізичного виховання підростаючого покоління в закладах середньої освіти завжди привертала увагу фахівців з фізичної культури та спорту. Навчальні програми з фізичного виховання, які пропонує Міністерство освіти і науки України для ЗЗСО постійно доповнюються новим навчальним матеріалом, намагаючись урахувати потреби сучасної молоді, Але подальше зниження

рівня здоров'я та фізичної підготовленості школярів вимагають активних пошуків шляхів поліпшення їхнього фізичного виховання.

Зв'язок роботи з науковою проблемою кафедри. Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти»

Мета дослідження – вдосконалення фізичного виховання здобувачів освіти старшої школи з урахуванням застосування факультативу з фітнес.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості підготовки учнів старшої школи під час вивчення особливостей розвитку фізичних якостей;

2. Проаналізувати існуючі наукові та практичні підходи до визначення змісту і структури понять «фізична підготовка», «фізична культура», визначити рівні та критерії її сформованості;

3. Розробити комплекс вправ для учнів старшої школи для підвищення фізичної підготовки;

4. Провести експериментальну перевірку комплексу вправ для учнів старшої школи для підвищення фізичної підготовки під час занять фізичної культури на основі критеріальні оцінки.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання здобувачів освіти у системі додаткової освіти.

Предмет дослідження – фізичне виховання здобувачів освіти у системі додаткової освіти.

Гіпотеза дослідження: в основу гіпотези покладено припущення про те, що використання варіативної частини програми фізичного виховання елементів фітнесу на заняттях фізичної культури сприятиме підвищенню фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Методи дослідження. – Для розв'язання завдань магістерської роботи були використані загальнонаукові і спеціальні методи дослідження:

теоретичні – аналіз, синтез, систематизація та узагальнення науково-педагогічної літератури; емпіричні – бесіда, анкетування; емпіричні: опитувально-діагностичні (тестування); педагогічний експеримент – для виявлення ефективності експериментальної роботи; методи математичної статистики, для обробки отриманих експериментальних даних що дали можливість кількісно та якісно проаналізувати результати дослідження.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці ефективних програм фізичного виховання (результати дослідження можуть служити основою для розроблення і вдосконалення програм фізичного виховання в школах, адаптація програм з урахуванням конкретних потреб та реального стану фізичної підготовленості здобувачів освіти дозволить створити більш ефективні навчальні плани); покращенні здоров'я та загального благополуччя (розуміння факторів, що впливають на фізичну підготовленість, дозволяє розробляти імplementовані стратегії для покращення здоров'я здобувачів освіти); підтримці навчальної успішності (фізична активність та здоров'я безпосередньо пов'язані з когнітивними функціями та навчальною продуктивністю); формуванні здорового способу життя (дослідження може сприяти формуванню у школярів здорового способу життя, стимулювати їх до регулярної фізичної активності та виховувати свідоме ставлення до власного здоров'я).

Апробацію результатів дослідження було здійснено шляхом публікації матеріалів наукового дослідження. Матеріали дослідження були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції «Європейський вектор розвитку вищої освіти України», 14–15 листопада 2023 року, Полтава.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури (54 найменувань), 3 додатки, 2 таблиці, 2 рисунків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 62 сторінки.