

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

### **«СПЕЦИФІКА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПРОФІЛЬНИХ ЛІЦЕЇВ»**

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи М122-п денного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
освітньої програми «Середня освіта.  
Фізична культура»  
Зіменов Станіслав Олександрович

Керівник: Христова Т.Є.,  
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Гнатів О.В.,  
кандидат педагогічних наук, заступник  
директора з навчально-виховної роботи  
Мелітопольської гімназії № 22  
Мелітопольської міської ради  
Запорізької області

Запоріжжя – 2023 року

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Зіменова Станіслава Олександровича**

на тему: «СПЕЦИФІКА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПРОФІЛЬНИХ ЛІЦЕЇВ»

Фізичне виховання в умовах профільного навчання становить невід'ємну частину освітнього процесу закладу загальної середньої освіти, забезпечує підготовку здорових, духовно та фізично розвинених особистостей.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання здобувачів середньої освіти ліцеїв.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати зміст, методи й організаційні форми фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею.

Дослідження проводили на базі Запорізького ліцею «Логос» Запорізької міської ради Запорізької області в 2022-2023 навчальному році. В експерименті приймали участь 50 ліцеїстів 10-11 класів. Всі діти були розділені на дві групи (по 25 осіб): контрольну та експериментальну. В контрольній групі фізичне виховання здійснювалося за традиційною системою, експериментальна група працювала за алгоритмом розробленої моделі фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільних ліцеїв.

На основі узагальненого структурно-логічного аналізу експериментальних результатів доведено ефективність запропонованої моделі фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею. Якщо на початку дослідження респонденти як контрольної, так і експериментальної груп мали переважно середній (50,0% та 61,2% відповідно) рівень фізичної вихованості, то після проведення експерименту цей показник у ліцеїстів контрольної групи склав 45,8%, експериментальної – 10,8%. В процесі дослідження визначено та обґрунтовано критерії фізичної вихованості ліцеїстів в умовах профільного навчання. Оцінювання фізичної вихованості ліцеїстів проводили за трьома рівнями: високий (10-12 балів), достатній (7-9 балів), середній (4-6 балів). Отримані за період експерименту дані свідчать, що показники високого рівня фізичної вихованості ліцеїстів експериментальної групи зросли на 17,9%; достатнього – на 32,5%; кількість школярів з середнім рівнем фізичної вихованості зменшилася на 50,4%.

**Ключові слова:** фізичне виховання, профільне навчання, ліцей, діти старшого шкільного віку, фітнес-технології, фітбол-аеробіка.

## ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

**Zimenov Stanislav**

on the topic: «SPECIFICS OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SECONDARY EDUCATION APPLICANTS OF SPECIALIZED LYCEUMS»

Physical education in the conditions of specialized education is an integral part of the educational process of a general secondary education institution, provides training for healthy, spiritually and physically developed individuals.

The object of the research is the process of physical education of secondary education students of lyceums.

The purpose of the study is to develop and substantiate the content, methods and organizational forms of physical education of secondary education students of the specialized lyceum.

The study was conducted on the basis of the Zaporizhia Lyceum "Logos" of the Zaporizhia City Council of the Zaporizhia region in the 2022-2023 academic year. The experiment involved 50 students of secondary education in grades 10-11. All children were divided into two groups (25 people each): control and experimental. In the control group, physical education was carried out according to the traditional system, the experimental group worked according to the algorithm developed by the models of physical education of secondary education students of specialized lyceums.

On the basis of the generalized structural and logical analysis of the experimental results, the effectiveness of the proposed model of physical education of applicants for secondary education of the profile lyceum is proved. If at the beginning of the study the respondents of both the control and experimental groups had a predominantly average (50,0% and 61,2%, respectively) level of physical education, then after the experiment this figure was 45,8% for lyceum students of the control group, and 10,8% for the experimental group. In the course of the study, the criteria of physical education of secondary education students of the lyceum in the conditions of specialized training are determined and substantiated. Assessment of physical education of lyceum students was carried out at three levels: high (10-12 points), sufficient (7-9 points), medium (4-6 points). The data obtained during the period of the experiment indicate that the indicators of a high level of physical education of lyceum students of the experimental group increased by 17,9%; sufficient – by 32,5%; the number of schoolchildren with an average level of physical education decreased by 50,4%.

**Keywords:** physical education, specialized education, lyceum, children of high school age, fitness technologies, fitball-aerobics.

## РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Зіменова Станіслава Олександровича**

на тему: «СПЕЦИФІКА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПРОФІЛЬНИХ ЛІЦЕЇВ»

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи складає 114 сторінок, основний зміст викладено на 71 сторінці. Робота містить 12 таблиць, ілюстрована 5 рисунками. Список використаних джерел нараховує 76 бібліографічних посилань. Додаткову інформацію розміщено в 7 додатках.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

Однією з найактуальніших педагогічних проблем в Україні є виховання особистості, у якій гармонійно поєднуються духовне багатство й фізична досконалість. Зниження рівня здоров'я молоді зумовлене зменшенням фізичних навантажень, зростанням нервово-психічних напружень, збільшенням інформаційного тиску, що призводить до появи й розвитку хвороб, які раніше були притаманні людям старших вікових категорій. Для розв'язання цих проблем важливе значення має вдосконалення стану здоров'я школярів, мотивація їх на здоровий спосіб життя й підготовка до майбутньої професії.

Фізичне виховання в умовах профільного навчання становить невід'ємну частину освітнього процесу закладу загальної середньої освіти. У поєднанні з освітою, моральним й естетичним вихованням воно забезпечує підготовку здорових, духовно та фізично розвинених особистостей для країни.

У розв'язанні проблем організації фізичного виховання ліцеїстів існують суперечності, які виникають між: соціальним замовленням суспільства на підготовку фізично здорової, талановитої учнівської молоді та складністю досягнення цього в умовах інтенсивних розумових перевантажень здобувачів середньої освіти профільних ліцеїв; збільшенням вимог держави до рівня фізичної підготовки школярів й обмеженими можливостями виконання завдань, визначених нормативними актами з фізичного виховання; необхідністю використання специфічних можливостей урочної, позаурочної, позашкільної роботи для розв'язання проблем фізичного виховання.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що питання духовно-особистісного становлення учнівської молоді були предметом уваги багатьох учених у контексті вивчення неперервної професійної освіти (В.П. Андрущенко, С.У. Гончаренко, І.А. Зязюн, В.Г. Кремень); розробки сучасних педагогічних технологій професійної підготовки фахівців (Р.С. Гуревич, С.М. Мартиненко,

М.О. Наказний, С.О. Сисоєва, М.І. Сметанський, Г.С. Тарасенко, В.І. Шахов); професійного становлення молоді у контексті особистісно орієнтованої освіти (Г.О. Балл, І.Д. Бех, В.В. Рибалка); допрофесійної підготовки (В.М. Алфімов, Я.В. Цехмістер); професійного самовизначення випускників шкіл (Л.В. Герасимчук); формування особистісного соціального досвіду (О.В. Безкоровайна, В.Є. Волянська, А.Г. Сухарев, В.І. Тернопільська); психолого-педагогічних основ виховання в учнів мотивації до навчання (М.І. Алексеєва, Н.П. Зубалій, Н.В. Кузнецова, А.К. Маркова, С.Ю. Путров).

Реалізація програми з фізичного виховання в профільних ліцеях має певні відмінності. Теоретичні, методичні, практичні аспекти проблеми фізичного виховання ліцеїстів в умовах профільного навчання ще не були належним чином висвітлені. Зокрема, не отримали належного обґрунтування зміст, методи й організаційні форми фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю висвітлити та обґрунтувати зміст, методи, організаційні форми, теоретичні та практичні аспекти проблеми фізичного ліцеїстів в умовах профільного навчання.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання здобувачів середньої освіти ліцеїв.

Предмет дослідження – зміст, методи й організаційні форми фізичного виховання здобувачів середньої освіти ліцею в умовах профільного навчання.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати зміст, методи й організаційні форми фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практичній діяльності профільних ліцеїв.
2. Розробити й обґрунтувати організаційно-педагогічні умови та модель фізичного виховання здобувачів середньої освіти у профільному ліцеї.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої моделі фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань були використані такі методи дослідження: теоретичні – вивчення й аналіз психолого-педагогічної літератури, наукових робіт із теорії та методики фізичного виховання; аналіз програм, інструктивно-методичних матеріалів і нормативних документів із фізичного виховання школярів для здійснення теоретичного аналізу стану проблеми дослідження; емпіричні – анкетування, тестування, педагогічне спостереження, самоспостереження, педагогічний експеримент, реєстрація результатів і статистична обробка одержаних даних для аналізу стану проблеми в практичній діяльності профільних ліцеїв, оцінювання фізичної вихованості здобувачів середньої освіти в умовах профільного навчання в ході реалізації експериментальної методики; методи математичної статистики з метою кількісної обробки даних та визначення статистичної значущості отриманих під час експерименту результатів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що;

- вперше розроблено, обґрунтовано та експериментально перевірено: модель фізичного виховання здобувачів середньої освіти у профільному ліцеї, спрямовану на фізичну підготовку; організаційно-педагогічні умови фізичного виховання ліцеїстів (активізація інтересу дітей до занять фізичною культурою; впровадження в процес фізичного виховання експериментальних методик);

- уточнено поняття “фізичне виховання ліцеїстів ліцею в умовах профільного навчання”, що розглядається в роботі як процес цілеспрямованого педагогічного впливу на особистість здобувачів середньої освіти, результатом якого є розвиток фізичних якостей, формування відповідних рухових умінь і навичок та підвищення рухової активності, а також виконання завдань освітнього, оздоровчого, психологічного характеру;

- подальшого розвитку набули принципи, зміст, методи й організаційні форми фізичного виховання здобувачів середньої освіти ліцею в умовах профільного навчання.

Практичне значення одержаних результатів полягає в оптимізації та підвищенні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників, розробленні та впровадженні в практику системи уроків з використанням фітбол-аеробіки з урахуванням психофізичних особливостей учнів профільного ліцею, що сприяє покращанню функціональних можливостей організму, підвищенню фізичної працездатності та фізичної підготовленості старшокласників; використанні сучасних форм та видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів учнів профільного ліцею.

Матеріали дослідження можуть бути використані викладачами фізичної культури закладів загальної середньої освіти, в освітньому процесі закладів вищої освіти при викладанні таких освітніх компонентів «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика фізичного виховання», «Аеробіка з методикою викладання», «Основи професійних знань», «Нові технології у фізичному вихованні», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», а також в процесі науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти.

У першому розділі «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання здобувачів середньої освіти ліцеїв в умовах профільного навчання» на основі узагальнення літературних джерел наведено теоретичний аналіз базових понять дослідження; обґрунтовано сучасні проблеми фізичного виховання школярів у педагогічній теорії; розкрито особливості процесу фізичного виховання у профільному ліцеї; охарактеризовано сучасний стан фізичного виховання школярів у профільних ліцеях.

Структурно-логічний аналіз літературних джерел з проблеми фізичного виховання показав, що поняття “фізичне виховання” визначається як: процес передачі й результат оволодіння учнями духовними та матеріальними надбаннями, накопиченими у сфері фізичної культури, спеціально організований процес фізичного вдосконалення й оздоровлення людини (В.П. Іващенко); спеціалізований педагогічний процес, спрямований на фізичне та духовне вдосконалення людини, оволодіння систематизованими знаннями щодо виконання фізичних вправ та способів їх самостійного використання протягом

усього життя (Т.Ю. Круцевич, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа, Л.П. Сущенко, Б.М. Шиян); навчання руховим діям та формування фізичних якостей особистості (Л.П. Матвеев); процес цілеспрямованого формування рухових умінь і навичок (В.С. Кузнецов).

Профільне навчання визначається: як процес, спрямований на реальне життєве та професійне самовизначення випускників шкіл, диференційоване за змістом навчання, як вид диференційованого навчання, що ґрунтується на філософському вченні про людину (Б.М. Шиян); як профільно-диференційована, планомірно організована, спільна двостороння діяльність учителів й учнів, спрямована на свідоме опанування учнями системи профільно-орієнтованих знань, умінь і навичок (Т.Ю. Круцевич)..

Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання учнів ліцею в умовах профільного навчання показав, що відсутній єдиний підхід до з'ясування сутності фізичного виховання, цілеспрямованої діяльності щодо формування в школярів готовності до самостійної роботи. Основними напрямками роботи, які сприяють мінімізації цих проявів, є ефективна організація фізичного виховання в профільних ліцеях з урахуванням їх профільної специфіки, належне організаційно-методичне забезпечення фізичної підготовки здобувачів середньої освіти, розробка інтегративної системи заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, психологічну підтримку, урахування інтересів і нахилів, ознайомлення зі специфікою обраних спеціальностей та вимогами до них. Результатом фізичного виховання ліцеїстів в умовах профільного навчання має стати цілеспрямоване формування й закріплення в них усвідомленої мотивації та потреби займатися фізичною підготовкою та самостійно піклуватися про своє здоров'я.

У другому розділі «Зміст, методи й організаційні форми фізичного виховання школярів в умовах профільного навчання» визначено принципи фізичного виховання ліцеїстів в умовах профільного навчання, детально охарактеризовано запропоновану модель фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею, обґрунтовано використання фітнес-технологій у профільному навчанні, розроблено фізичної вихованості здобувачів середньої освіти профільного ліцею.

У процесі дослідження розроблено й обґрунтовано модель фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільних ліцеїв, що включає організаційно-педагогічні умови: активізації інтересу ліцеїстів до занять фізичною культурою відповідно змісту професійно-прикладної фізичної підготовки; впровадження в процес фізичного виховання експериментальних програм і методик, орієнтованих на формування професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх фахівців; спрямування змісту, організаційних форм і методів фізичного виховання на формування фізичних якостей дітей, необхідних для їх професійної соціалізації. Охарактеризовано ключові компетентності, що формуються в процесі фізичного виховання учнів профільних ліцеїв і необхідні майбутнім фахівцям у подальшій професійній соціалізації: соціальної (здатність надавати необхідну допомогу тим, хто її потребує, уміння переконувати оточуючих у корисності фізичного виховання);

інформаційної (здатність оперувати знаннями щодо закономірностей рухової активності, з історії фізичної культури та спорту, засвоєння термінологічних і методичних складових компетентності, які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюються); комунікативної (здатність до ефективного спілкування з учнями та педагогами); професійної (усвідомлення необхідності занять фізичною культурою для своєї майбутньої професійної діяльності, набуття знань щодо корисності фізичних вправ для профілактики захворювань); здоров'язберігаючої (здатність на основі набутих знань про шкідливі звички свідомо обирати здоровий спосіб життя, уміння використовувати заняття фізичною культурою для оптимізації здоров'я, усвідомлення здоров'я як особистої й громадської цінності).

Комплекси вправ з різних напрямків фітнесу можна включати в закладах загальної середньої освіти як у позакласну роботу (гуртки, секції, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального та подовженого дня, загальношкільні фізкультурно-масові та спортивні заходи), так і в основну форму освітньої роботи – урок. Програми із застосуванням різних напрямків фітнес-технологій можуть сприяти залученню школярів до систематичних занять фізичною культурою, поліпшення стану їх здоров'я, профілактиці різних захворювань (органів зору, порушень постави та сколіозів, плоскостопості, серцево-судинної та дихальної систем тощо), підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості, ефективному розвитку рухових здібностей.

Охарактеризовано зміст фізичного виховання здобувачів середньої освіти ліцеїв в умовах профільного навчання як взаємозв'язок професійно-прикладної, рухової, фізкультурно-оздоровчої діяльності, що виявляється в самовизначенні щодо вибору засобів і форм занять фізичною культурою й спортом; запропоновано використання фізкультурно-оздоровчих технологій на основі вправ, що сприяють підвищенню ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки, розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей, корекції недоліків постави, розвитку функцій опорно-рухового апарату та окремих м'язових груп.

У третьому розділі «Організація та проведення педагогічного експерименту» обґрунтовано етапи та методику проведення експериментальної роботи, наведено аналіз результатів педагогічного експерименту.

Експериментальна робота здійснювалася в 2022-2023 навчальному році на базі Запорізького ліцею «Логос» Запорізької міської ради Запорізької області серед ліцеїстів 10-11 класів. Усього дослідженням було охоплено 50 осіб. Дослідження проводили за вимогами паралельного експерименту з використанням методу попарного відбору. Було сформовано дві досліджувані групи школярів, ідентичні за характеристиками, та створено однакові умови в ході дослідження. В експерименті взяли участь 25 ліцеїстів 10 класу та 25 ліцеїстів 11 класу хіміко-біологічного профілю. Експериментальну групу (ЕГ) склали 13 дітей 10 класу та 13 учнів 11 класу. Контрольну групу (КГ) склали 12 школярів 10 класу та 12 учнів 11 класу. Уроки фізичної культури в контрольній групі проводили згідно загальноприйнятої методики, в експериментальній групі в освітній процес з фізичного виховання було впроваджено фітнес-технології.



Педагогічний експеримент складався з теоретико-діагностичного, аналітико-пошукового, формувально-узагальнюючого етапів, кожний із яких передбачав відповідний комплекс організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею.

Зміст фізичного виховання ліцеїстів в умовах профільного навчання у дослідженні обґрунтовано як взаємозв'язок професійно-прикладної, рухової, фізкультурно-оздоровчої діяльності, що виявляється у самовизначенні щодо вибору методів, організаційних форм занять фізичною культурою та спортом. У дослідженні запропоновано вправи, що сприяють підвищенню фізичної підготовки, розвитку силових якостей, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей, корекції недоліків постави, розвитку функцій опорно-рухового апарату та м'язових груп, необхідних для успішної професійної діяльності. Обґрунтовано основні методи та організаційні форми фізичного виховання в умовах профільного навчання.

На основі узагальненого аналізу експериментальних результатів доведено ефективність запропонованої моделі фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею. Якщо на початку дослідження респонденти як контрольної, так і експериментальної груп мали переважно середній (відповідно 50,0% та 61,2%) рівень фізичної вихованості, то після проведення експерименту цей показник у ліцеїстів контрольної групи склав 45,8%, експериментальної – 10,8%. Вихідний достатній рівень було діагностовано в 45,0% школярів КГ та 36,7% ліцеїстів ЕГ, після експерименту – відповідно в 48,2% (КГ) та 69,2% (ЕГ). Високий рівень фізичної вихованості до експерименту був зареєстрований у 5,0% учнів КГ та 2,1% дітей ЕГ, після експерименту цей показник склав 5,8% та 20,0% відповідно.

Визначено та обґрунтовано критерії фізичної вихованості ліцеїстів в умовах профільного навчання. Оцінювання фізичної вихованості учнів профільного ліцею проводили за трьома рівнями: високий (10-12 балів), достатній (7-9 балів), середній (4-6 балів). Отримані дані за період експерименту свідчать, що показники високого рівня фізичної вихованості ліцеїстів експериментальної групи зросли на 17,9%; достатнього – на 32,5%, кількість школярів із середнім рівнем фізичної вихованості зменшилася на 50,4%.

Результати експериментального дослідження засвідчили вирішення поставлених завдань, створили підґрунтя для таких висновків.

1. Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання здобувачів середньої освіти ліцею в умовах профільного навчання показав, що відсутній єдиний підхід до з'ясування сутності фізичного виховання, цілеспрямованої діяльності щодо формування в школярів готовності до самостійної роботи. Основними напрямками роботи, які сприяють мінімізації цих проявів, є ефективна організація фізичного виховання в профільних ліцеях з урахуванням їх профільної специфіки, належне організаційно-методичне забезпечення фізичної підготовки школярів, розробка інтегративної системи заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, психологічну підтримку, урахування інтересів і нахилів, ознайомлення зі специфікою обраних спеціальностей та вимогами до них. Результатом фізичного виховання здобувачів середньої освіти

ліцею в умовах профільного навчання має стати цілеспрямоване формування та закріплення в них усвідомленої мотивації та потреби займатися фізичною підготовкою та самостійно піклуватися про своє здоров'я.

2. У процесі дослідження розроблено й обґрунтовано модель фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільних ліцеїв, що включає організаційно-педагогічні умови: активізації інтересу ліцеїстів до занять фізичною культурою відповідно змісту професійно-прикладної фізичної підготовки; впровадження в процес фізичного виховання експериментальних програм і методик, орієнтованих на формування професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх фахівців; спрямування змісту, організаційних форм і методів фізичного виховання на формування фізичних якостей дітей, необхідних для їх професійної соціалізації.

Зміст фізичного виховання здобувачів середньої освіти ліцею в умовах профільного навчання у дослідженні обґрунтовано як взаємозв'язок професійно-прикладної, рухової, фізкультурно-оздоровчої діяльності, що виявляється у самовизначенні щодо вибору методів, організаційних форм занять фізичною культурою та спортом. У дослідженні запропоновано вправи, що сприяють підвищенню фізичної підготовки, розвитку силових якостей, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей, корекції порушень постави, розвитку функцій опорно-рухового апарату та м'язових груп, необхідних для успішної професійної діяльності. Обґрунтовано основні методи та організаційні форми фізичного виховання в умовах профільного навчання.

3. На основі узагальненого структурно-логічного аналізу експериментальних результатів доведено ефективність запропонованої моделі фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею. Якщо на початку дослідження респонденти як контрольної, так і експериментальної груп мали переважно середній (50,0% та 61,2% відповідно) рівень фізичної вихованості, то після проведення експерименту цей показник у ліцеїстів контрольної групи склав 45,8%, експериментальної – 10,8%. Вихідний достатній рівень було діагностовано в 45,0% школярів контрольної групи та 36,7% - експериментальної, після експерименту – відповідно в 48,2% та 69,2%. Високий рівень фізичної вихованості до експерименту був зареєстрований у 5,0% учнів контрольної групи та 2,1% - експериментальної, після експерименту цей показник склав 5,8% та 20,0% відповідно.

Визначено та обґрунтовано критерії фізичної вихованості здобувачів середньої освіти ліцею в умовах профільного навчання. Оцінювання фізичної вихованості ліцеїстів в умовах профільного навчання проводилося за трьома рівнями: високий (10-12 балів), достатній (7-9 балів), середній (4-6 балів). Отримані за період експерименту дані свідчать, що показники високого рівня фізичної вихованості ліцеїстів експериментальної групи зросли на 17,9%; достатнього – на 32,5%; кількість школярів з середнім рівнем фізичної вихованості зменшилася на 50,4%.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЛІЦЕЇВ В УМОВАХ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	9
1.1. Теоретичний аналіз базових понять дослідження.....	9
1.2. Проблеми фізичного виховання школярів у педагогічній теорії.....	15
1.3. Особливості процесу фізичного виховання у профільному ліцеї.....	18
1.4. Сучасний стан фізичного виховання школярів у профільних ліцеях.....	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ, МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	27
2.1. Принципи фізичного виховання ліцеїстів в умовах профільного навчання .....	27
2.2. Модель фізичного виховання здобувачів середньої освіти профільного ліцею.....	32
2.3. Використання фітнес-технологій у профільному навчанні.....	40
2.4. Критерії фізичної вихованості здобувачів середньої освіти профільного ліцею.....	45
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ.....	50
3.1. Етапи та методика проведення експериментальної роботи.....	50
3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту.....	55
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	80

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015914206

Дата перевірки:  
16.11.2023 11:05:49 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
16.11.2023 11:17:06 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: **Зіменов СО\_диплом\_ФК\_ДФН**

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 11555 Кількість символів: 93198 Розмір файлу: 585.05 KB ID файлу: 1015581452

## 3.5% Схожість

Найбільша схожість: 2.03% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1009181301)

1.56% Джерела з Інтернету

93

Сторінка 53

2.11% Джерела з Бібліотеки

2

Сторінка 53

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

2