

2. Delgado-Alemanly R., Blanco-González A., Díez-Martín F. (2020). Ethics and Deontology in Spanish Public Universities. *Education Sciences*, 10(9): 259. <https://doi.org/10.3390/educsci10090259>

3. Konokh A., Naumchuk V., Konokh And., Konokh O., Shafranska T. (2022). Formation of Deontological Culture of Future Pharmacists in Higher Education Institutions of Ukraine. *Universal Journal of Public Health*, 10(4), 289 - 298. DOI: 10.13189/ujph.2022.100402.

4. Larry A., Moore M., "Deontological Ethics", The Stanford Encyclopedia of Philosophy, Edward N. Zalta (ed.), (Winter 2021 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/win2021/entries/ethics-deontological/>

5. Naumchuk, V. I. (2019). Model of Professional Training of Future Teachers of Physical Culture in The Process of Self-Working in Sports Games. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 35-41. DOI: 10.26655/IJAEP.2019.10.1

6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.

7. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. (2016). <http://surl.li/hoha>

Палічук Ю.І. <https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

НАДІЙНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ – САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Буковинський державний медичний університет

Анотація. Дана стаття присвячена проблемі удосконалення організаційних форм і методів до самостійних занять фізичними вправами з підлітками-школярами середнього шкільного віку. Організація самостійних занять фізичними вправами школярів, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з

уроками фізичної культури в школі, могли б надати позитивний ефект у залученні учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом [1,3].

Annotation. This article is devoted to the problem of improving organizational forms and methods for independent physical exercise classes with teenagers of secondary school age. Organization of independent physical exercise classes for schoolchildren, which, under the conditions of optimal structure and personal interaction with physical education classes at school, could have a positive effect on the involvement of students in systematic classes physical culture and sport.

Ключові слова: самостійні заняття, учні, фізична культура, організація занять, школа.

Key words: independent classes, students, physical culture, organization of classes, school.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). На сучасному етапі розвитку суспільства умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, роботоздатності та фізичної підготовленості школярів. Особливого значення дана проблема стосується учнів середнього шкільного віку. Тому, постає проблема пошуку дієвих технологій, організації та проведення самостійних занять фізичним вихованням учнів середнього шкільного віку [2,4].

Мета дослідження. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності технології самостійних занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку. Завданнями дослідження є: дослідити стан проблеми у педагогічній теорії та практиці середніх загальноосвітніх навчальних закладів; визначити особливості мотивів та інтересів учнів до самостійних занять фізичним вихованням; виявити педагогічні умови успішності здійснення підготовки школярів до фізичного самовиховання.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань роботи використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: аналіз та узагальнення літературних

джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, тестування; методи математичної статистики.

Для перевірки гіпотези дослідження був проведений педагогічний експеримент у середніх загальноосвітніх навчальних закладах м. Чернівці і с. Бобівці, Чернівецького району, Чернівецької області. Дослідно-експериментальна робота в цих школах проходила протягом 2021-2022 рр.

Відповідно до загального узгодження з учителями і для зручності ведення протоколів експерименту 6-"А" класи в кожній школі були визначені як експериментальні Е1 (ліцей №7), Е2 (ЗОШ №33), Е3 (Бобівський НВК, Чернівецького району), а 6-"Б" класи – контрольні К1, К2 і К3 (ліцей №7, ЗОШ №33 і Бобівський НВК). Усього дослідженням було охоплено 140 школярів. У експериментальних класах брали участь 84 школяр (31 дівчина, 53 хлопці), у контрольних класах: 56 підлітків, з них – 29 дівчат і 27 хлопців. Експеримент проводився у природних умовах звичайного навчально-виховного процесу. В усіх класах використовувалася єдина методика тестування фізичної підготовки підлітків.

Результати дослідження. Для виявлення ефективності впровадження розробленої технології, яка вплинула на результативність підготовки підлітків до самостійних занять були визначені такі показники: зміни у змісті мотивації, характері інтересів, рівні знань, динаміці показників фізичної підготовленості.

Для забезпечення достовірності результатів експериментальної роботи:

- здійснювали вибірку учнів одного віку з проживанням у різних регіонах (місті, сільській місцевості);

- у контрольних та експериментальних класах у кожній з базових експериментальних шкіл роботу проводили одні й ті ж учителі;

- протягом навчального року в усіх класах вивчався однаковий за змістом і структурою навчальний матеріал (1 семестр – легка атлетика і кросова підготовка, баскетбол,

2 семестр – гімнастика і волейбол, кросова підготовка і легка атлетика).

Завданнями констатуючого експерименту було: по-перше, визначити початковий рівень фізичної підготовленості п'ятикласників, які беруть участь в експерименті; по-друге, виявити їх ставлення до фізичного розвитку і самовдосконалення; по-третє, визначити характер мотивації підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Дані констатуючого експерименту дозволили виявити рівень фізичної підготовки на основі тестування учнів за комплексним тестом оцінки фізичної підготовленості, взятому з "Програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів)". У програму тестування входили:

- 1) біг на 30 м з високого старту;
- 2) біг на 1500 м;
- 3) нахил уперед з положення сидячи;
- 4) підтягування на перекладині (хлопчики) і на перекладині висотою 95 см (дівчата);
- 5) "човниковий" біг 4 x 9 м;
- 6) стрибок у довжину з місця.

За допомогою тестів визначався рівень розвитку фізичних якостей підлітків, відповідно: швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності, швидкісно-силових можливостей. Рівень фізичної підготовленості оцінювався сумою балів, отриманих кожним підлітком за виконання всіх 6-ти тестових вправ. Для зручності підрахування кожна вправа оцінювалася за 5-бальною системою. До високого рівня віднесено школярів, котрі за виконання 6-ти тестових завдань отримали 30-28 балів. До середнього рівня – 27-22 бали. До низького рівня – 21 і менше балів.

Усі результати тестів заносилися в протокол і піддавалися якісному і кількісному аналізу.

Динаміка виявлялася на основі співставлення відзначених показників у школярів експериментальних класів (Е1, Е2, Е3), де уроки проводилися з підготовкою підлітків до самостійних занять і контрольних класів (К1,

К2, К3), де заняття проводилися за традиційною методикою для середніх загальноосвітніх навчальних закладів.

Хід експерименту показав, що показники фізичної підготовленості за результатами формуючого експерименту зросли і в Бобівському НВК (38% – високий, середній – 55%, низький –8%), що свідчить про ефективність застосованої нами програми. В міських школах результати фізичної підготовленості в експериментальних класах значно вищі ніж у сільській, що пояснюється наявністю спортивних секцій, стадіонів та інших на відміну від умов сільських шкіл.

Аналіз одержаних у ході експериментальної роботи даних доводить, що стимулююче-мотиваційний і операційно-діяльнісний етапи впливають на стійкість і стабільний зріст результатів фізичного розвитку підлітків, на усвідомлення ними необхідності в самостійних заняттях фізичною культурою.

Описані нами результати констатуючого експерименту були враховані під час проведення формуючого експерименту.

З метою вияву ставлення підлітків до самостійних занять фізичними вправами було опитано 140 школярів. З них 99 міських і 41 сільських.

Аналіз даних таблиці показує, що міських підлітків, які регулярно займаються фізичними вправами, більше, ніж сільських. Це пояснюється більш широкими можливостями для регулярних занять у спортивних школах і клубах. Однак незацікавленість школярів у регулярних заняттях свідчить, на нашу думку, про несформованість мотиваційної сфери для таких занять тими вчителями, що викладали фізкультуру на недостатньому навчально-методичному рівні в початковій школі.

Можна відмітити суттєву невідповідність фізичної підготовленості підлітків і їх ставленням до самостійних і секційних занять фізичною культурою та спортом. Наприклад, 65% міських хлопчиків (Е1, Е2) відмітили в анкетах, що регулярно займаються в спортивних секціях, а низькі показники при цьому становлять: за швидкістю –

77,8%, силою – 83,3%, спритністю – 84,6%, швидкісно-силовими якостями – 77,8%. В сільських дітей (Бобівський НВК), які зовсім не відвідують спортивні секції, а тільки займаються періодично з появою бажання і можливості, низькі показники спостерігалися у хлопчиків: за спритністю – 87,5%, силою – 50%, швидкістю – 83,3%. А в сільських дівчат низькі показники було виявлено: за витривалістю – 69,2%, за гнучкістю – 50%, за спритністю – 50%, за швидкістю – 46,8%.

З кожним учителем була обговорена програма експерименту. У контрольних класах проводилися традиційні заняття, а в експериментальних класах підготовка до самостійних занять проводилася на основі обґрунтованої технології, яка включала такі етапи: стимулюючо-мотиваційний, операційно-діяльнісний і контрольньо- корегуючий.

Протягом формуючого експерименту на початку і в кінці навчального року (жовтень – 2021 і травень – 2022 рр.) проводилися контрольні тестування учнів експериментальних і контрольних класів за 6-ма вправами фізичної підготовленості. Таких замірів було два. Крім того, в експериментальних класах здійснювалися контрольні зрізи знань із здорового способу життя, за правилами виконання вправ ранкової зарядки, загартовування та ін.

Аналіз експериментального матеріалу дозволив констатувати, що 75% -100% підлітків експериментальних класів позитивно поставилися до самостійних занять фізичною культурою. Деякі з них вважали, що це допоможе їм стати схожим на відомого спортсмена 10% (хлопці), бути лідером у класі – 10% (хлопці), мати красиву статуру – 43,9% (дівчата) і 23,3% (хлопці). Багато з них вважали, що коли стануть сильними, можна захистити себе та інших – 45% (хлопці) і 26,3% (дівчата). І майже 100% підлітків висловилися за те, що самостійні заняття здатні зміцнити організм.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми дослідження доводить, що фізична культура як навчальний предмет в сучасних умовах розвитку суспільства має особливо

велике значення для підготовки молоді до самостійних занять фізичною культурою, є надійним засобом зміцнення здоров'я.

Список літератури.

1. Вілігорський О.І., Палічук Ю.І. Проведення фізкультурно- оздоровчих заходів зі школярами молодшого шкільного віку. II Всеукраїнській науково-практичній конференції для студентів та молодих учених *«Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика»* 2.11.2021 р., м. Умань. С. 294-301.

2. Мананчіков А.А., Палічук Ю.І. Організація самостійних занять фізичним вихованням старшокласників. *«Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»*: збірник наукових праць. – Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. – С. 43-49

3. Огністий А.В., Палічук Ю.І. Проблема популярності фізичного виховання. V регіональний науково-методичний семінар *«Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді»* 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 130-133.

4. Палічук, Ю.І., Зміцнення здоров'я старшокласників за допомогою самостійних занять фізичним вихованням. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція *«Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я»*. 16 лютого 2023 р. м.Чернівці. С. 273-274