

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

---

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

---

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Збірник наукових праць

Випуск 19

**Том 1**

Вінниця – 2015

ББК 75я5

Ф 50

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1)/  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;  
головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015.– 684 с.

### **Редакційна колегія**

**Головний редактор:** доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В.М. Костюкевич.

**Відповідальний секретар:** кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

### **Члени редакційної колегії:**

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Борисова О.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Врублевський Є.П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Польща)
Федотова О.В.	доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник (Росія)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шамардін В.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В.І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою  
Вінницького державного педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського  
протокол № 13 від 27.05.2015 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання  
у галузі фізичного виховання і спорту:**

*постанова президії ВАК України  
від 10.02.2010 р. №1-05/1*

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного виховання.

Реєстраційний № КВ 8415  
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний  
університет імені Михайла Коцюбинського

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.*

<b><i>Лілія Гацосва</i></b> Характеристика показників фізичного розвитку та рухової активності дітей молодшого шкільного віку.....	86
<b><i>Марія Гоголь</i></b> Результати опитування батьків щодо розвитку психофізичних якостей у дітей – учнів музичних шкіл.....	92
<b><i>Марія Гоголь</i></b> Порівняння фактичних показників психофізичних якостей молодших школярів, які займаються і не займаються музикою.....	98
<b><i>Наталія Голод</i></b> Стан рухової активності студенток спеціальних медичних груп як фактор оцінки ефективності реабілітаційної програми.....	104
<b><i>Наталія Гончарова, Галина Бутенко</i></b> Ставлення дітей молодшого шкільного віку та їх батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності.....	110
<b><i>Ірина Грибовська</i></b> Діяльність організацій сфери фізичного виховання і спорту для залучення населення до фізкультурно-спортивних занять.....	115
<b><i>Степан Гудима, Ярослав Бондар, Олександр Перепилиця</i></b> Сучасні напрямки удосконалення фізичної підготовки в командних спортивних іграх.....	120
<b><i>Олена Давиденко, Марина Яцко</i></b> Ранкова гімнастика як компонент добової рухової активності студентів.....	126
<b><i>Тетяна Дідик, Валерія Порядіна, Наталія Сорокіна</i></b> Використання педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	130
<b><i>Денис Дмитрів, Ольга Бас</i></b> Аналіз рівня доступності будівель державних органів влади у м. Львові для осіб з порушеннями ора (на основі аналізу літератури).....	135
<b><i>Людмила Долженко, Михайло Перегінець</i></b> Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників в різних країнах.....	140
<b><i>Юрій Доценко</i></b> Обґрунтування шкали оцінки рівня психофізичної готовності студентів ВНЗ гірничодобувного профілю до подальшої трудової діяльності.....	145
<b><i>Людмила Дудорова</i></b> Формування у студентів спеціальних рухових навичок засобами фітнес-технологій....	150
<b><i>Сергій Дусь, Людмила Пільганчук</i></b> Відбір суддів в баскетболі на сучасному етапі.....	155
<b><i>Анна Дяченко</i></b> Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень.....	160
<b><i>Наталія Єременко, Олена Хотенцева, Тарас Шпичка</i></b> Ефективність занять міні-футболом в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.....	164

# ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В РІЗНИХ КРАЇНАХ

Людмила Долженко, Михайло Перегінець

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми.** Упродовж останніх років в Україні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп. У наукових виданнях спостерігається потік інформації про погіршення стану здоров'я школярів. Ряд відомих учених, таких як Г. Апанасенко, В. Бальсевич, В. Горащук, А. Ільченко, Б. Шиян наводять дані про те, що 70–80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень розвитку рухових здібностей та певні відхилення в стані здоров'я [2]. Згідно з літературними даними, найбільш поширеними відхиленнями в стані здоров'я серед дітей були хвороби органів травлення, носоглотки, зору, порушення опорно-рухового апарату, нервової та ендокринної систем [7].

Несприятливі умови довколишнього середовища, низька ефективність уроків фізичної культури, відсутність адекватної організації позакласної роботи, а особливо у старшокласників є причинами зміни структури особистісної мотивації, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я. Великий об'єм навчального навантаження учнів старших класів створює поступове накопичення втоми, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я (І.В. Городинська, 2004; Г.В. Безверхня, 2006; І.О. Когут; N.L. Rapp, 2009; K. Redmond, 2010; D. M. Anderson, 2012; G. Bert, L. Summers, 2012) [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання школярів набувають все більшої актуальності за нових реалій (Є.В. Столітенко, 2010; В.М. Єрмолова, 2011; Є.А. Захаріна, 2012; О.М. Ярмак, 2012). На їх вирішенні наголошують державні національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті» [3].

Аналіз даних літературних джерел свідчить, що сучасна школа, з відходом від стандартизованої системи навчання, відзначає появу шкіл нового типу ліцеї, ліцеї-інтернати, гімназії, колегіуми, спеціалізовані та загальноосвітні школи тощо, які відрізняються різними умовами навчання. Діти як правило усвідомлюють необхідність в руховій активності але, як свідчать результати наукових досліджень висока рухова активність, в тому числі регулярні заняття фізичною культурою і спортом, притаманні лише 10-15% сучасної популяції школярів. Для переважної більшості учнів загальноосвітніх шкіл рухова активність знаходиться на рівні дорослої людини [6].

Тому не варто забувати про немало важливий аспект у навчально-виховному процесі, а саме виховання позитивного ставлення учнів до фізичного виховання та спорту особливої зацікавленості викликає питання ставлення до фізичного виховання учнів сучасних спеціалізованих шкіл, гімназій, колегіумів, ліцеїв, для яких характерні надмірні навчальні навантаження, та недостатня рухова активність.

Починаючи з середини 90-х початку двохтисячних років у більшості країн Європи відбулося реформування середньої та вищої освіти, яке передбачало модернізацію системи фізичного виховання молоді. Необхідність реформування шкільної освіти в європейських країнах була обумовлена такими причинами, як: невідповідність змісту шкільного навчання сучасним вимогам суспільства; відсутність єдності між змістом освіти та потребами, інтересами, бажаннями молоді; педагогічний консерватизм, низька ефективність індивідуального підходу до учнів з боку педагогів в навчальному процесі в школах [8].

Сучасний стан фізичного виховання в нашій країні вимагає об'єктивного аналізу існуючих умов, форм, систем, концепцій розвитку в європейському і світовому просторі. Такий підхід створює можливість врахування існуючих позитивних тенденцій,

потенціалу і також недоліків організації фізичного виховання старшокласників в інших країнах.

Дослідження виконується згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. тема 3.1. «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» № державної реєстрації 0111U001733.

**Мета публікації** полягає у вивченні особливостей організації процесу фізичного виховання старшокласників і навчального процесу взагалі в навчальних закладах різних країн.

**Методи дослідження.** Аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури, нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичного виховання й інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналізуючи організацію навчально-виховного процесу із фізичної культури урочного типу та позаурочною фізкультурно-оздоровчою роботою в загальноосвітніх навчальних закладах нашої країни, він відбувається відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України». Відповідно до листа МОН від 01.07.2014 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі» на 2014/2015 навчальний рік з вивчення предмету «Фізична культура» в інваріантній складовій для 10-11 класів передбачено вивчення 2-3 модулі, на які відводяться 2 години на тиждень, а для 10-11 класів спортивного та військово-спортивного профілів – 5 годин на тиждень [4].

В порівнянні з сусідніми країнами, а саме у Польщі, ще у 1996 році, парламент прийняв Закон про фізичну культуру, який передбачає поступове збільшення уроків з фізичного виховання (до п'яти на тиждень) у всіх типах шкіл. В розкладі уроків планується 3 години фізичного виховання, а інші – 2 години, які є також обов'язковими, проводяться з учнями у позаурочний час (друга половина навчального дня). Зміст занять залежить від можливостей спортивної бази школи, географічних та кліматичних умов даного регіону, інтересів учнів, професійної підготовленості вчителя фізичного виховання. Кожен учень сам обирає заняття, які він буде відвідувати у другій половині навчального дня. Ці заняття можуть бути у вигляді рекреаційних; рухливих і спортивних ігор; корегуючої гімнастики та лікувальної фізичної культури; плавання, аеробіки, художньої або спортивної гімнастики, туризму та ін. Так, в Польщі Міністерством народної освіти було визначено базовий мінімум з предмету «Фізичне виховання», до якого додається «шкільний компонент», який опрацьовує сам вчитель складаючи авторську частину програми. Для цього Міністерством народної освіти щороку пропонується 6-8 програм педагогів з різних регіонів Польщі [8].

Головною особливістю організації навчального процесу китайських школярів є те, що учні багатьох шкіл, як правило, проводять в навчальних закладах весь робочий тиждень, повертаючись додому тільки на вихідні. Це зумовлено проживанням в мегаполісах і своєчасно потрапити кожного дня до навчального закладу учням стає проблематичним. Взагалі китайські школярі навчаються у школі 12 років. Початкова та середня школа є обов'язковими та безкоштовними, з 10 по 12 клас - старша школа є платною і тільки невелика кількість дітей з високим рівнем знань має можливість на безоплатне навчання. Окрім урочної форми занять фізичною культурою в школах присутні й інші форми занять: ранкова гімнастика, як правило це традиційні для Китаю види гімнастики – тайзі-цюань, біг навкруги фізкультурного майданчика або шкільних корпусів та ін. Причому повсякденна шкільна форма у виключно більшості шкіл – це спортивні костюми з логотипом і кольорами школи, що є дуже зручним для дітей, підтримує їх у вільному русі протягом дня (на великих перервах - тобто час після кожних двох занять - діти стрибають на скакалках, грають у настільний теніс, бігають тощо). Це підвищує рухові можливості та комфорт учнів. У другій половині дня - після перерви

обід та сон - обов'язковий в усіх класах. У старшій школі навіть у післяобідній час учні навчаються, так вони мають до 14 уроків на день.

В Китаї мінімальна кількість занять фізичною культурою у школі визначається державою, проте кожна школа має відносну самостійність і право збільшувати кількість фізичного навантаження для власних вихованців. Отже, у старшій школі в розкладі можна побачити 3-4 уроки фізкультури на тиждень. У школах учні складають іспит з фізичного виховання для допуску на іспит учень не має права пропускати більш ніж третину усіх годин, відведених за рік на уроки фізкультури. Іспит є обов'язковим та розглядається як важливий для досягнення національних стандартів освіти. Оцінка з фізкультури впливає на загальний рейтинг випускників шкіл та їхню можливість вступити до бажаного вищого навчального закладу [1].

Середня освіта у Сполучених Штатах Америки триває 12 років – навчаються діти віком від 6 до 18 років. Старша школа (англ. *high school*) – 9-12 класи - останній етап середньої освіти в США. У цій школі учні мають право вільно обирати ті чи інші навчальні дисципліни. Проте для отримання диплому вони повинні виконати мінімальні вимоги, що встановлюються шкільною радою. При цьому на фізичну культуру відводиться 1-2 уроки, однак широке розмаїття секцій та високий рівень відвідуваності нівелює невелику кількість занять. Так найпоширенішими різновидами рухової активності, які пропонуються у школах США є: баскетбол, волейбол, персональний фітнес, футбол, американський футбол, бейсбол/софтбол, танці, дисковий спорт (метання тарілок фрісбі), хокей, боулінг, теніс, легка атлетика, важка атлетика, гандбол, гольф та ін.[5].

У середній старшій школі Італії (*scuole superiori*) навчаються учні у віці від 13-14 до 18-19 років. На цьому етапі перед школярами постає вибір: або продовження навчання у вищих навчальних закладах, або ж здобуття професійної підготовки. Навчальні заклади поділяються на технічні, гуманітарні та лінгвістичні. Варто відзначити, що середню старшу школу закінчують лише трохи більше половини учнів. Урок фізичної культури є обов'язковим, основною метою якого, згідно програми Міністерства освіти Італії, є досягнення оптимального фізичного розвитку, вдосконалення техніки виконання раніше вивчених вправ. Зміст дисципліни передбачає вивчення структури і правил індивідуальних і командних видів спорту, застосування основних принципів теорії та методики тренувань, ознайомлення з основами харчування при фізичній активності, проблемами допінгу у спорті.

Оцінювання з фізичної культури в Італії передбачає визначення рівнів набутих рухових умінь та розвитку фізичних якостей учнів, а також виявлення за допомогою усних та письмових тестів рівня знань з предмета «Фізична культура».

Учні італійських шкіл мають можливість відвідувати додаткові заняття з фізичної культури (максимум 6 елективних годин), на яких обирають чим займатись: плаванням, гімнастикою, заняттями на велотреці, гірськолижним спортом, спортивним орієнтуванням, волейболом, футболом, баскетболом та ін. Як правило, такі заняття проводить учитель. Інколи такі факультативні заняття проводять спортивні асоціації (у такому випадку вони є платними і здійснюються з метою пошуку талановитих спортсменів). В Італії, незважаючи на високий рівень освіти та належне матеріально-технічне забезпечення, є школи, в яких відсутні спортивні зали. Проте для учнів таких шкіл організований систематичний трансфер до спеціальних спортивних центрів, які обслуговують декілька навчальних закладів. Зазвичай такі центри окрім спортивних залів містять басейни, в яких школярі мають можливість займатися безкоштовно [9].

**Висновки.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним із провідних напрямів діяльності держави є інтеграція України до європейського та світового освітнього простору. У зв'язку з цим особливої уваги набувають реформаційні процеси в галузі освіти, що вимагають вирішення багатьох складних проблем. У цьому контексті надзвичайно важливим є вивчення та аналіз шляхів реформування освіти розвиненими країнами світу. Не дивлячись на загальні вимоги навчальної програми для проведення занять з фізичної культури, в більшості країн спостерігається переважно

індивідуальний підхід у підборі методів та засобів фізичного виховання. Уроки фізичної культури в Польщі, Китаї, США, Італії, як і в Україні, є обов'язковими впродовж усього навчання в школі. Проте їх кількість та критерії оцінювання дещо відрізняються. Відрізняються і умови, які створюються державами для розвитку фізичного виховання. В школах інших країн, у порівнянні з вітчизняними, вагоміша роль відводиться рівню теоретичних знань учнів із предмета, що передбачає формування в школярів усвідомленого розуміння значення занять фізичними вправами.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Глоба Г. В. Система Фізичного виховання в школах Китаю / Г. В. Глоба. // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – С. 16–19.
2. Городинський С.І. Проблеми підвищення рухової активності та розвитку умінь та навичок школярів / С. І. Городинський, Н. М. Куліш. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.- Луцьк 2008.- №2 С. 60–64.
3. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ковальова Н. В. – Київ, 2013.
4. Лист МОН від 01.07.2014 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі».
5. Мандюк А. Особливості програм із фізичного виховання в системі середньої освіти США / А. Мандюк, А. Синчук. // Нова педагогічна думка. – 2013. – №4. – С. 150–153.
6. Мицкан Б. М. Фізична підготовленість учнів гімназії як показник фізіологічних резервів організму / Б. М. Мицкан, І. В. Поташнюк. // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків – 2011. – №5. – С. 88–92.
7. Неділько В.П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук. // Здоров'я ребенка. Київ – 2011. – №2.
8. Пасічник В. Основні напрями розвитку фізичного виховання в сучасних школах Польщі / В. Пасічник. // Молода спортивна наука України. – 2009. – №2. – С. 122–126.
9. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Федоренко Є. О. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
10. Eid L. Physical and Sport Education in Italy / Luca Eid, Nicola Lovecchio, Marco Bussetti // Journal of Physical Education and Health. – Opole, 2012. – Vol. 1 (2). – P. 37-43.

#### АНОТАЦІЇ

##### ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В РІЗНИХ КРАЇНАХ

Людмила Долженко, Михайло Перегінець

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

В статті представлені основні тенденції організації фізичного виховання в школах у різноманітних країнах та навчальних закладах. Що дає можливість порівняти вітчизняні та закордонні особливості організації фізичного виховання в школах.

**Ключові слова:** фізичне виховання, школа, система, реформа, учень, старшокласники.

##### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Людмила Долженко, Михаил Перегинец

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

В статье представлены основные тенденции организации физического воспитания в школах в различных странах и учебных заведениях. Что дает возможность сравнить отечественные и зарубежные особенности организации физического воспитания в школах.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, школа, система, реформа, ученик, старшекласники.

##### FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION HIGH SCHOOL STUDENTS IN DIFFERENT COUNTRIES

Liudmila Dolzhenko, Michael Perehinets

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

In the article the contents and organization of physical education of pupil's in schools in different countries and various schools. What makes it possible to compare domestic and foreign methods of physical education in schools.

**Key words:** physical education, school, system, reform, pupil, high school students.