

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації
та медико-біологічних основ фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ
ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЧИННОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконала: студентка 2 курсу,
групи FRb1-M16z
спеціальності 227 Фізична реабілітація
Ящук Світлана Сергіївна
Керівник: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Жигульова Е. О., кандидат
біологічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

З М І С Т

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	7
1.1. Характеристика поняття «фізичний стан», його складові та способи оцінювання у шкільній практиці	7
1.2. Фізичний стан дітей на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у початковій школі	12
1.3. Вектор модернізації фізичного виховання з процесу розвитку рухової активності дітей дошкільного віку та початкової школи	20
1.4. Проблеми тестування фізичної підготовленості школярів.....	34
1.5. Закономірності фізичного та фізіологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку	36
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	45
2.1. Методи дослідження.....	45
2.2. Організація дослідження.....	51
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ У ПЕРІОД 8–10 РОКІВ	53
3.1. Вияв і зміна функціональних показників дітей у 8–10 років	53
3.2. Вияв і зміна показників фізичної підготовленості дітей у 8-10 років ..	64
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74

ПЕРЕЛІК УМОВИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- А – астеноїдний соматотип
- АТ – артеріальний тиск
- ВЗІ – ваго-зростий індекс
- Д – дигестивний соматотип
- ДНЗ – дошкільний навчальний заклад
- ЖІ – життєвий індекс
- ЖЄЛ – життєва ємність легень
- ІР – індекс Робінсона
- М – м'язовий соматотип
- РІ – Руф'є індекс
- СІ – силовий індекс
- Т – торакальний соматотип
- ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Фізичне виховання у загальноосвітньому навчальному закладі сьогодні розглядається як провідний засіб покращення здоров'я учнів [55], а оптимальні параметри фізичних навантажень у різних формах занять, кількість протягом дня і систематичність використання – як домінуючі умови досягнення позитивного результату [6, 35]. Водночас зазначене є основою розвитку фізичних якостей [43], – іншого важливого завдання фізичного виховання у школі. Це засвідчує необхідність спрямування фізичного виховання на покращення такої комплексної характеристики як фізичного стану, що відображає їхній стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості, фізичні працездатність і підготовленість.

Важливим в успішному вирішенні цього завдання є, крім вищезазначеного, виконання вимоги програми [55] про диференційований підхід до учнів і спроможність учителя ефективно його реалізувати на практиці [22, 48].

Узагальнення з цих позицій результатів досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання у початковій школі, засвідчує: недоліки визначених програмою [55] критеріїв для реалізації диференційованого підходу – фізичні здоров'я, підготовленість, розвиток [24]; перспективність використання основ програмування для врахування вимог і положень щодо формування оптимального змісту і його ефективного реалізації. Зокрема зазначені критерії в аспекті врахування індивідуальних особливостей недостатньо прогностичні, а збільшити останнє дозволяє врахування соматотипів дітей. Один із варіантів [11] розробленого алгоритму програмування дозволяє формувати ефективний зміст оздоровчого спрямування для учнів основної школи, інший [33] – зміст, спрямований тільки на покращення фізичної підготовленості та лише дівчаток 7–10 років різних соматотипів. Означене свідчить про недостатність досліджень з вивчення показників фізичного стану дітей між 8 і 10 роками, а також програмування

змісту, спрямованого на покращення цього стану в процесі фізичного виховання, що в комплексі враховує особливості динаміки, взаємозв'язків між зміною показників, умови досягнення термінової, накопичувальної адаптації й забезпечує реалізацію вимоги чинної програми про диференційований підхід до учнів. Зазначене зумовило вибір теми роботи.

Мета дослідження – встановити загальні тенденції, особливості вияву і зміни показників фізичного стану дітей у період 8-10 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити за даними наукової літератури підходи до формуванні й реалізації змісту занять, спрямованих на покращення показників фізичного стану учнів початкової школи.

2. Вивчити стан вияву і зміни функціональних показників дівчаток та хлопчиків між 8 і 10 роками.

3. Вивчити стан вияву і зміни показників фізичної підготовленості дівчаток та хлопчиків між 8 і 10 роками.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів початкової школи.

Предмет дослідження – фізичний стан учнів початкової школи при використанні змісту чинної програми з фізичної культури.

Методи дослідження: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; медико-біологічні – соматометрія, соматоскопія, пульсометрія, динамометрія, спірометрія, сфігмоманометрія; педагогічні – спостереження, тестування та експеримент, що передбачав констатувальний етап; математико-статистичні.

Наукова новизна одержаних результатів:

– уперше експериментальним дослідженням тих самих дітей різних соматотипів, які мешкають у Подільському регіоні, встановлено в комплексі особливості вияву й зміни функціональних показників, фізичної підготовленості у період між 8 і 10 роками;

– доповнено дані про ефективність змісту чинної програми з фізичної культури у покращенні досліджуваних показників дітей між 8 і 10 роками;

– дістали подальшого розвитку знання про спільні тенденції та особливості вияву, зміни показників фізичного стану дівчаток і хлопчиків різних соматотипів під час навчання у початковій школі за змістом чинної програми з фізичної культури .

Практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні спільних тенденцій та особливостей вияву у певному віці показників фізичного стану дівчаток і хлопчиків, ураховуючи їхню приналежність до різних соматотипів. Одержані дані створюють передумови для формування розвивальних програм, спрямованих на покращення показників фізичного стану дітей 8-10 років у процесі фізичного виховання в школі.

Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному розробленні й обґрунтуванні основних ідей і положень дипломної роботи: висвітленні актуальності обраної теми, аналізі, систематизації, узагальненні даних літературних джерел; організації і проведенні експериментального дослідження; статистичній обробці одержаних даних, їх інтерпретації, формулюванні висновків та оформленні роботи.

Структура дипломної роботи. Роботу викладено на 73 сторінках основного тексту. Вона містить 6 таблиць. Дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 73 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення документальних матеріалів, наукової і методичної літератури засвідчує незадовільний вияв функціональних показників та фізичного стану більшості учнів початкової школи та неможливість його покращити без урахування в комплексі чинників, що визначають досягнення такого результату в процесі фізичного виховання. Перспективним у розв'язанні проблеми є програмування змісту занять з використанням алгоритму, що враховує означені чинники й умови ефективної реалізації програми на практиці.

2. Зміна функціональних показників дівчаток, а також хлопчиків різних соматотипів відзначається схожими тенденціями: – нижчими від необхідних можливостями серцево-судинної, дихальної, м'язової систем і зростанням анаеробної при стабілізації аеробної спроможностей.

3. Особливості виявленої негативної зміни функціональних показників зумовлені погіршенням функціонування окремих систем у дівчаток (хлопчиків) певного соматотипу в конкретному віці періоду 8–10 років, що необхідно враховувати при формуванні розвивальних програм для реалізації у процесі їх фізичного виховання.

4. Зміна показників фізичного стану дівчаток, а також хлопчиків різних соматотипів відзначається схожими тенденціями: у функціональних показниках – нижчими від необхідних можливостями серцево-судинної, дихальної, м'язової систем і зростанням анаеробної при стабілізації аеробної спроможностей; у показниках фізичної підготовленості – покращенням абсолютної м'язової, швидкісної сили, вибухової м'язів нижніх кінцівок і тенденцією до погіршення загальної витривалості. Особливості зміни в останньому випадку зумовлені неоднаковими щорічним приростом показників у дівчаток (хлопчиків) певного соматотипу в конкретному віці періоду 8–10 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Валеология на рубеже веков. Наука в олимп. спорте : спец. выпуск ГНИИФКС. 2000. С. 14-21.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А.. Медицинская валеология : учебник [для студ. высших учеб. заведений]. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 248 с.
3. Арэф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. К.: Вежа, 1999. 256 с.
4. Арэф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів]. 3-є вид. перероб. і доповн. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2007. 248 с.
5. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М. : Медицина, 1997. 273 с.
6. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
7. Биохимия мышечной деятельности. Волоков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. К.: Олимп. л-ра, 2000. 504 с.
8. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02. К., 2008. 20 с.
9. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. 270 с.
10. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодёжи: метод. рекомендации. Варшава: Академия физической культуры, 2001. 44 с.

11. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2003. 20 с.
12. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: монографія. Черкаси: Відлуння, 2003. 352 с.
13. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте: учеб. пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 120 с.
14. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: 03.00.13. К., 2006. 20 с.
15. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков. Оценка типов конституции у детей и подростков. М., 1975. С. 45-54.
16. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие. К.: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
17. Дорохов Р. Н., Губа В. П. Спортивная морфология: учеб. пособие [для высш. и средн. спец. заведений физ. культ.]. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 236 с.
18. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі: навч. посібник. К., 2005. 112 с.
19. Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта : учебник [для студ. высш. уч. заведений физ. культ.]. М.: Владос, 2002. 426 с.
20. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання. Слобожанський наук.-сп. вісник. 2001. № 4. С. 91–94.
21. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «Оіюм»», 2011. 280 с.
22. Ермаков В. А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук: 13.00.04. Тюмень, 1996. 41 с.

23. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : підручник [для студ., магістр., асп. галузі фіз. вих. і сп.]. К.: Олімп. л-ра, 2008. 208 с.
24. Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2009. 19 с.
25. Изаак С. И. Статистические модели дифференцированной оценки двигательных возможностей детей и молодежи: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1997. 21 с.
26. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учеб. пособие [для вузов физ. культ.]. Шестаков М. П., Бубнов Н. Б., Борисенков М. П. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 211 с.
27. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие: учеб. пособие [под ред. Б. А. Вяткина]. М.: ИПРАН, 1999. 327 с.
28. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине. М.: ФиС, 1988. 208 с.
29. Кириченко І. М. Нормативні показники гемодинаміки у підлітків різної статі в залежності від особливостей будови тіла: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: 14.03.03. ВДУ. Вінниця, 2005. 21 с.
30. Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук: 03.00.13. К., 2002. 19 с.
31. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навч. посібник [для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів]. Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.
32. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2010. 19 с.

33. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу: автореф. дис. на здобут. наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02. К., 2010. 21 с.

34. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимп. л-ра, 1999. 231 с.

35. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора наук по физ. восп. и сп.: 24.00.02. НУФВиСУ. Київ. 2000. 44 с.

36. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. Наука в олимп. спорте. 2002. № 1. С. 23-29.

37. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие. К.: ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005. 195 с.

38. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: монография. К.: Искра, 1993. 255 с.

39. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13. К., 2000. 18 с.

40. Кучкин С. Н. Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы). Волгоград, 2000. 32 с.

41. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2004. 192 с.

42. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие [для учителя]. М.: ООО «Фирма „Издательство АСТ” », 1998. 272 с.

43. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. 241 с.

44. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник [для студ. высш. уч. заведений]. М.: Советский спорт, 2003. 480 с.
45. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы (строение и функции): науч. пособие. К.: Олимп. л-ра, 2001. 407 с.
46. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватсьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів]. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.
47. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії і практиці спорту : навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів]. К.: Науковий світ, 2004. 90 с.
48. Морєва Н. А. Современная технология учебного занятия. М.: Просвещение, 2007. 158 с.
49. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.
50. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. НУФВСУ. К., 2009. 42 с.
51. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология): монография. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 440 с.
52. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації : навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів]. Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський. Луцьк: ЗУКЦ, 2010. 240 с.
53. Основи медичних знань і охорона здоров'я дітей. Лабораторний практикум: навч.-метод. посібник. Белканія Г. С., Завальнюк О. Л., Любецький А. С. [та ін.]. Вінниця, 2003. С. 8-15.
54. Панасюк Т. В. Соматотип и физическая работоспособность у младших школьников. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. междунар. конгр. М., 1998. Т. 2. С. 428-429.

55. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 1–4 класи. Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. 112 с.
56. Реброва О. Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета статистических программ Statistica: учеб. пособие. М.: МедиаСфера, 2006. 312 с.
57. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: Дон НУ, 2003. 436 с.
58. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімп. л-ра, 2001. 439 с.
59. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2009. 20 с.
60. Смирнов Ю. И. Спортивная метрология: учебник [для студ. пед. вузов]. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 232 с.
61. Соколов А. Я. Функционирование сердечно-сосудистой системы у детей и подростков в зависимости от соматотипа. Рос. педиатр. журн. 2006. № 5. С. 34-36.
62. Соколов В. В., Сикоренко Т. М., Полисмак О. В. Конституционные особенности детей со сколиозом. Матер. IV Междун. конгр. по интегративной антропологии. СПб, 2002. С. 343-345.
63. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К.: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
64. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. НУФВСУ. К., 2011. 18 с.
65. Федорак О. В., Єдинак Г. А. Уроки фізичної культури для хлопців-підлітків: корекція фізичного стану на основі врахування типу соматичної конституції. Кам'янець-Подільський: ПП Зарицкий А. М., 2005. 64 с.

66. Функційна анатомія: підручник для [студентів навч. закл. з фіз. вих. і спорту 3–4 рівнів акредитації]. Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. [та ін.] ; за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. Тернопіль: Навч. книга–Богдан, 2007. 552 с.

67. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. НУФВСУ. К., 2011. 20 с.

68. Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02 ПНУ. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

69. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч. посібник. Кіровоград: ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. 164 с.

70. Bouchard C., Malina R. M., Peruse L. Genetics of fitness and physical performance. Champaign, IL.: Human Kinetics, 1997. 400 p.

71. Moving into the Future: national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 2th ed. Oxon Hill: McGraw-Hill, 2004. Vol. VI. 58 p.

72. Tremblay M. S. Secular trends in the body mass index of Canadian children. M. S. Tremblay, J. D. Willms. Can. Med. Assoc. J. 2000. № 163. P. 1429-1433.

73. Vincent J. J. Statistic in kinesiology. 3-rd ed. Champaign, IL: Human kinetics, 2005. 312 p.