

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKSb1-M17
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Лемешов Денис Михайлович
Керівник: Гоншовській В. М., кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Заїкін А. В., кандидат
педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ І РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку	6
1.2 Особливості розвитку рухових здібностей у молодших школярів	13
1.4 Розвиток пізнавальних процесів у молодших школярів	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
2.1 Методи дослідження.....	45
2.2 Організація дослідження	49
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ТА ЇХ ЕФЕКТИВНІСТЬ	51
3.1 Планування спеціальних засобів спрямованих на підвищення функціонального стану сенсорних систем та їх зміст	51
3.2 Показники фізичної підготовленості учнів молодших класів до і після проведення експерименту.....	66
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

В.П	–	вихідне положення
В.П.– о.с	–	вихідне положення основна стійка
ЖЕЛ	–	життєва ємкість легень
ХОД	–	хвилинного об'єму дихання
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
m	–	стандартна помилка середнього
p	–	достовірність відмінностей
\bar{X}	–	середнє арифметичне

ВСТУП

Актуальність теми. Останнім часом в країні, разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається і зниження рівня фізичної підготовленості школярів [76]. Внаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості дітей через уроки фізичної культури в школі. Інтенсивні розробки сучасних педагогічних технологій з фізичного виховання підростаючого покоління ведуться не тільки в Україні, але і в інших країнах світу. Ряд дослідників займалися питаннями фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку [8, 13, 32, 45, 50]. В своїх роботах вони вказують на підвищення її рівня за рахунок зміни засобів, переважно впливаючи на окремі рухові здібності.

Взаємозв'язок фізичної підготовленості з рівнем активності різних сенсорних систем (рухової, зорової, слухової, вестибулярної і тактильної) розглядається в роботах Л.Д. Назаренка [37,38]; В.М. Платонова [46]; Т.Ю. Круцевич [55]; Б.М. Шияна, В.Г. Папуші [77] і ін.

Дослідники розглядали питання впливу окремих аналізаторів на рухову сферу школярів [20, 35, 44, 59], впливу спеціальних фізичних вправ на функціональний стан окремих аналізаторів [26, 30, 31, 60, 66] і систему аналізаторів [42, 48, 72, 73, 74, 75]. Проте всі ці дослідження не піднімали питання комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. При цьому відомо, що молодший шкільний вік є головним періодом життя, коли здійснюється бурхливий розвиток і становлення всіх морфологічних і функціональних структур, що визначають в найближчі і подальші роки трудовий потенціал, відтворювання і здоров'я майбутніх поколінь, є важливим показником благополуччя країни.

З вищевикладеного виходить, що сучасні вимоги, що пред'являються суспільством до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного поліпшення методики фізичного виховання молодших

школярів шляхом дії на сенсорні системи спеціальних фізичних вправ з метою підвищення рівня їх функціональної активності. Це сприятиме поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовленості школярів початкових класів.

Предмет дослідження – використання спеціальних вправ для покращення рівня фізичної підготовленості школярів початкових класів.

Мета дослідження: визначити ступінь впливу спеціально спрямованих вправ на функціональний стан аналізаторів на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. На підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури досліджувати проблему впливу функціонального стану сенсорних систем на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку.

2. Дослідити рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

3. Виявити зміни рівня фізичної підготовленості після впровадження розробленої системи спеціально спрямованих вправ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 84 сторінках, з яких 76 основного тексту, що містить 10 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 78 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури дає підставу стверджувати, що не дивлячись на наявність певного числа робіт, що свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості дітей залежить від функціонального стану окремих сенсорних систем, на функції яких можна впливати фізичними вправами, не дослідженою залишається проблема комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість молодших школярів.

Багато дослідників, займаючись питаннями фізичної підготовленості учнів молодших класів [8, 13, 50], указують на підвищення її рівня за рахунок переважного включення в уроки фізичної культури молодших школярів різних фізичних вправ. Нами було досліджено вплив комплексу спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану окремих параметрів сенсорних систем, і як наслідок – на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, який визначався за якістю виконання тестів, пропонує в «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України»; шкільною програмою «Основи здоров'я і фізична культура 1 – 11 класи», а також додаткових тестів, запропонованих Л.П. Сергієнко.

Показники первинного тестування рухової підготовленості школярів 9 років дозволяють стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей, при порівнянні з державними нормативами, в середньому відповідає оцінці «задовільно» (швидкість – нижче за оцінку 2 бали; координаційні здібності – 3 бали; гнучкість – 2 бали; сила – 4 бали). Показники витривалості з оцінною шкалою державних нормативів не порівнювалися, оскільки застосовувалися тести, запропоновані Л.П. Сергієнко, 2001.

Аналіз результатів повторних досліджень, одержаних після використання комплексу спеціальних вправ виявив, що в показниках рівня розвитку рухових якостей також відбулися зміни.

Дослідження рівня фізичної підготовленості після використання комплексу спеціальних вправ свідчить про достовірне поліпшення у школярів експериментальної групи рівня розвитку швидкості ($p < 0,001$), координаційних здібностей ($p < 0,001$), гнучкості ($p < 0,05 - 0,001$) і сили ($p < 0,05 - 0,01$). Показники витривалості практично не змінилися.

Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на функціональний стан сенсорних систем і, як наслідок, на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту і самостійну рухову діяльність школярів, розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: основы негэнтропийной теории онтогенеза. Москва: Наука, 1982. 270 с.
2. Аулик Н. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Москва: Медицина, 1990. 191 с.
3. Баршай В. М. Физическая культура в школе и дома. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 256 с.
4. Безруких М. М. Возрастная физиология. Москва: Академия, 2002. 415 с.
5. Белоусов А. М. Теория и методика физического воспитания учащихся младших классов: учебное пособие. Иркутск: Издательство Иркутского института, 1982. 103с.
6. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и биологии активности. Москва: Знание, 1996. 349 с.
7. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
8. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2002. 22 с.
9. Булгакова Н. Ж. Девочки в спортивном плавании. Теория и практика физической культуры. 1999. Выпуск 5. С. 37-40.
10. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1-4 класи (102 уроки для кожного класу). Харків: Торсінг, 2003. С. 9-13.
11. Вайнруб Е. М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. Киев: Здоровье, 1988. 130 с.
12. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: ВНТЛ, 1998. 336 с.
13. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис...

канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2003. 17 с.

14. Возрастная физиология физических упражнений. Смоленск, 1978. 75 с.

15. Волков В. М. Спортивные способности детей. Биологические основы. Смоленск: Гос. ин-т физ. культуры, 1981. 75 с.

16. Волков Л. В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие. Переяслав-Хмельницкий, 1991. 25 с.

17. Волков Л. В. Возрастные особенности организации физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие. Переяслав-Хмельницкий, 1991. 25 с.

18. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

19. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. Київ: «Радянська школа», 1988. 183 с.

20. Грузевская В.Ф. Особенности вегетативных и соматических реакций при взаимодействии вестибулярного и двигательного анализаторов у младших школьников: автореф. дис... канд. биолог. наук: 03.00.13. Симферопольский государственный университет им. М. В. Фрунзе. Симферополь, 1978. 23 с.

21. Детская спортивная медицина: руководство для врачей. [под. ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва]. 2-е изд., доп. и перераб. Москва: Медицина, 1991. 560 с.

22. Дубогай А. Д. Информативность морфо-функциональных показателей в оценке физического состояния младших школьников. Теория и практика физ. культуры. 1986. Выпуск 9. С. 29-31.

23. Еренков В. А. Клиническое исследование ребёнка. Киев: Здоровье, 1984. 336 с.

24. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: учебное пособие для педагогических вузов. Москва: «Высшая школа», 1985. 384 с.

25. Казьмин А. И. Сколиоз. Москва: Медицина, 1981. 272 с.
26. Катуков Ю. В. Тренировка сенсорных систем как дополнительный фактор в повышении технического мастерства гандболисток. Теория и практика физической культуры. 2000. Выпуск 4. С. 37-38.
27. Ковешников В. Г. Медицинская антропология. Киев: Здоровье, 1992. 192 с.
28. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах. Київ: "Вища школа", 1984. 229 с.
29. Коц Я. М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. Москва: Физкультура и спорт, 1986. С. 53-103.
30. Кручинин В. А. Работа по совершенствованию сенсорно-перцептивной сферы у слепых детей на занятиях по физическому воспитанию и ориентировке в пространстве. Дефектология. 1990. Выпуск 6. С. 47-50.
31. Кубланов М. М. Тренировка вестибулярного аппарата как фактор повышения результативности и надёжности соревновательной деятельности стрелков-пулевиков. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. Выпуск 1. С. 33-35.
32. Лях В. И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников Физическая культура в школе. 1990. Выпуск 9. С. 20-23.
33. Лях В. И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 160 с.
34. Мак-Комас Ф. Дж. Скелетные мышцы. Львов: Олимпийская литература, 2001. 408 с.
35. Малка Г.В. Исследование вестибулярной устойчивости и взаимодействия двигательного и вестибулярного анализаторов у детей 10-15 лет: автореф. дис... канд. биолог. наук: 03.00.13. Симферопольский государственный университет им. М. В. Фрунзе. Симферополь, 1979. 24 с.
36. Медицинский справочник тренера [под ред. В. А. Геселевича]. 2-е изд. доп. и перераб. Москва: « Физкультура и спорт», 1981. С. 54-58.

37. Назаренко Л. Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества. Физическая культура. 2001. Выпуск 2. С. 4-9.
38. Назаренко Л. Д. Влияние точности движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста Физическая культура. 2004. Выпуск 6. С. 47-50.
39. Никитюк Б. А. Конституция человека. Итоги науки и техники. Антропология. Москва: ВИНТИ, 1991. Т. 4. 152 с.
40. Николаев Н. И. Характеристика мышечной активности у школьников в норме, при нарушениях осанки и сколиоза Физиология человека. 1986. Т. 12. Выпуск 15. С. 777–783.
41. Обреимова Н. Н. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. Москва: Академия, 2000. 373 с.
42. Омеляненко І. Рівновагу розвивають змалку Фізичне виховання в школі. 1998. Выпуск 2. С.16-19.
43. Основы теории и методики физической культуры [под общ. ред. А. А. Гужаловского]. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 352 с.
44. Павлов Ю. В. Особенности восприятия деятельности у детей младшего возраста в условиях зрительной и слуховой информации. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту в Україні: матеріали І республ. конфер. Луцьк: Надстир'я, 1994. С. 508-510.
45. Паркосадзе Ц. Г. Развитие основных физических качеств младших школьников с использованием средств общей физической подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Грузинский государственный институт физической культуры. Тбилиси, 1991. 24 с.
46. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
47. Ровный А. С. Курс физиологии. Общая физиология. Харьков, 1997. Том 1. 212 с.
48. Ровний А. С. Стан точних рухів у волейболістів в залежності від функціонального рівня сенсорних систем. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2000. Выпуск 3. С. 24-30.

49. Рудик П. А. Психология. Москва: «Физкультура и спорт», 1976. 239 с.
50. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2003. 21 с.
51. Сетко Н. П. Динамика изменения функционального состояния основных систем организма младших школьников, как основа адаптации к социальным и школьным условиям жизнедеятельности. Здоровье, обучение, воспитание детей и молодёжи в XXI веке: Материалы международного конгресса. Москва, 2004. Ч. 3. С. 138-139.
52. Субботина Е. С. Использование игрового метода на уроках физической культуры Начальная школа. 1997. Выпуск 11. С. 42.
53. Сысоенко Н. В., Серых Л. В., Вдовенко А. К. и др. Проблемы формирования образа жизни младших школьников Украины в условиях реформы образования. Здоровье, обучение, воспитание детей и молодёжи в XXI веке: Материалы международного конгресса. Москва, 2004. Ч. 3. С. 192-194.
54. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини. Київ: Здоров'я, 2002. 270 с.
55. Теория и методика физического воспитания [под ред. Т. Ю. Круцевич]. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 422 с.
56. Теория и методика физического воспитания [под ред. Т. Ю. Круцевич]. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 2. С. 79-93.
57. Теория и методика физического воспитания [под ред. Б. М. Шияна]. Москва: Просвещение, 1988. 225 с.
58. Терентьева Л. М. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры. Начальная школа. 1997. Выпуск 11. С. 41.
59. Терентьева Н. Н. Изменение устойчивости вестибулярного анализатора у детей дошкольного возраста под влиянием специальных упражнений: автореф. дис. канд. биолог. наук: 03.00.13. Харьковский государственный педагогический университет им. Г. С. Сковороды. Харьков, 1971. 15 с.

60. Терентьева Н. Н., Малка Г. В. Повышение функции вестибулярного анализатора с помощью специальных физических упражнений Медицинские проблемы физической культуры. Республиканский межведомственный сборник. Киев, 1993. Выпуск 12. С. 82-85.
61. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 2001. 504 с.
62. Фарбер Д. А. Физиология школьника. Москва: Педагогика, 1990. 168 с.
63. Фомин Н. А. Физиология человека. Москва: Просвещение, 1982. 320 с.
64. Фомин Н. А. Физиология человека. 3 издание. Москва: Просвещение, 1995. 402 с.
65. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: Изд. центр «Академия», 2000. 480 с.
66. Холтобіна О.У. Вплив спеціальних вправ на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора у дітей 2-5 років: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. Харків: 1994. 19 с.
67. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія: посібник для студ. не біол. спеціальностей пед. ін-тів. Киев: Вища школа, 1982. 272 с.
68. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. Москва: Просвещение, 1990. 319 с.
69. Хрущёв С. В. Пути исследования функциональной готовности детского организма к физическим нагрузкам Педиатрия. 1974. Выпуск 2. С. 62-64.
70. Цвек С. Ф. Физическая культура школьников 1-3-х классов. Киев: Здоровье, 1979. 208 с.
71. Шахлина Л. Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова думка, 2001. 326 с.

72. Шестерова Л.Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2004. 20 с.

73. Шестерова Л. Е. К вопросу об изменении содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2002. Выпуск 23. С. 79-84.

74. Шестерова Л. Э., Терентьева Н. Н. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. Харків: ХДАФК, 2001. Выпуск 4. С. 20-21.

75. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: Вид. "ОВС", 2003. Выпуск 2. С. 18-20.

76. Шиян Б. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. Фізичне виховання в школі. 2005. Выпуск 1. С.41-46.

77. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. 183 с.

78. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: навчальна книга-Богдан, 2003. Ч. 1. 272 с.