

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: «РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ НА СЕКЦІЙНИХ  
ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M19  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)(  
Стопи Богдана Анатолійовича  
Керівник: Воронецький В. Б., кандидат педагогічних  
наук, старший викладач  
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ .....</b>	<b>7</b>
1.1 Характеристика особливостей занять легкою атлетикою з дітьми підліткового віку .....	7
1.2. Організація і зміст занять з легкої атлетики у школі .....	14
1.1.2 Методичні основи уроку з легкої атлетики.....	15
1.2.2 Особливості проведення уроку легкої атлетики.. ..	18
1.2.3 Аналіз позаурочних занять легкою атлетикою.....	22
1.2.4. Основні завдання фізичного виховання дітей у школі .....	25
<b>РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ .....</b>	<b>31</b>
2.1 Методи дослідження.....	31
2.2 Організація дослідження.....	34
<b>РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ .....</b>	<b>35</b>
3.1 Методика проведення секційних занять з легкої атлетики з дітьми підліткового віку .....	35
3.2 Результати дослідження методики проведення секційних занять з легкої атлетики з дітьми підліткового віку .....	45

3.3 Дослідження динаміки характеристик фізичного здоров'я підлітків протягом навчального року.....	52
3.4 Вплив занять легкою атлетикою на організм підлітків .....	55
3.4.1 Психологічні особливості розвитку витривалості у підлітків на заняттях легкою атлетикою .....	59
ВИСНОВКИ.....	62
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ДЮСШ	–	Дитачо-юнацька спортивна школа
ЧСС	–	Частота серцевих скорочень
АТ	–	Артеріальний тиск
ЖЄЛ	–	Життєва ємність легень
МВЛ	–	Максимальна вентиляція легень
СОК	–	Ударний або систолічний об'єм крові
ХОК	–	Хвилінний об'єм крові
ОДВ	–	Особливі дихальні вправи

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогодні так склалося, що фізична культура і спорт – це одна з необхідних умов правильного розвитку дітей. Відомо що, повноцінний фізичний розвиток дітей можливий лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: природних факторів, гігієнічних заходів та фізичних вправ. Прилучення до спорту з раннього дитинства дає людині фізичне загартування, виховує спритність, чіткість та швидкість реакції, підвищує активність, розвиває почуття дружби.

На сьогодні – навчання в школі, виконання домашньої роботи підвищують навантаження на організм дитини, діти зовсім мало бувають на повітрі, а вихідні дні проводять біля телевізора або грають у малорухливі «сидячі» і комп'ютерні ігри. Так як, діти менше рухаються, більше сидять, внаслідок чого виникає дефіцит м'язової діяльності, і збільшуються статичні напруги. Тому, недостатня рухова активність школярів у повсякденному житті несприятливо позначаються на стані здоров'я школярів.

Доведено що, організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 35% добової необхідності дитини, а спонтанні побутові рухи – 20 [3]. Тому, використання різних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласний та вільний час може заповнити недостачу рухової активності дітей підліткового віку.

Величезне значення у всебічному фізичному розвитку дітей займає заняття з легкої атлетики, так як – це один з основних масових видів спорту, який посідає провідне місце в системі фізичного виховання. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення, входить до програм занять з фізичного культури у школах.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання дітей підліткового віку.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку фізичних якостей у підлітків які займаються у спортивних секціях з легкої атлетики.

**Мета дослідження** – дослідити особливості розвитку фізичних якостей у підлітків на секційних заняттях з легкої атлетики.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей у підлітків.
2. Вивчити особливості організації та методики розвитку фізичних якостей у підлітків на секційних заняттях з легкої атлетики.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення секційних занять з легкої атлетики.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерела з теми дослідження; педагогічні спостереження; анкетування; тестування рівня фізичної підготовленості підлітків; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Практичне значення роботи** полягає в розробці методики проведення секційних занять з легкої атлетики.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 2020 р.).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 70 сторінках, з яких 75 основного тексту. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та зі списку 62 використаних літературних джерела.

## ВИСНОВКИ

Аналіз та узагальнення науково-методичної роботи показав що, фізичне виховання молодого покоління спрямоване на досягнення фізичної досконалості, міцного здоров'я, правильного відповідно до віку фізичного розвитку, на оволодіння життєво необхідними руховими навичками і вироблення високої працездатності організму.

Визначено що, шкільний період життя ділиться на три етапи: молодший вік (6-10 років), середній (11-14) і старший (15-17 років). Під нормальним фізичним розвитком розуміють зміну будови і функцій організму дитини з віком. Про фізичний розвиток дитини можна судити з показників, котрі відображують цей процес: зріст і маса тіла, окружність грудей, життєва місткість легень, стан мускулатури, жировідкладення, постава, статеві зрілість, станова сила тощо.

Проаналізувавши теоретико-методичні основи вивчення особливостей розвитку фізичних якостей у підлітків на секційних заняттях з легкої атлетики, ми дійшли до висновку, що легка атлетика – це вид спорту, який об'єднує такі спортивні вправи як: ходьбу, біг, стрибки, метання та багатоборства. У кожній з цих спортивних вправ є свої різновиди і варіанти. Правилами змагань визначені дистанції та умови змагань для різних вікових груп. Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в підлітковому віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що у школярів рівень інтересу до занять з легкої атлетики низький і з віком продовжує знижуватись. Наші дослідження підтверджують ці дані. На формування інтересу значною мірою впливає широкий набір гуртків, секцій та інших форм занять у школі. Вибір видів спортивних секцій, як правило, обмежується умовами і можливостями конкретного регіону, розвитком спорту і спортивної бази.

Загальна фізична підготовка школярів на заняттях з легкої атлетики забезпечується вправами загальрозвиваючого характеру. За допомогою таких вправ можливо досягти зміцнення м'язового апарату, поліпшення функціональної діяльності органів та систем організму що забезпечує всебічний розвиток рухових якостей та покращує загальну тренуваність учня.

З метою визначення особливостей мотивації учнів до занять легкою атлетикою, було проведене анкетування. У процесі анкетування дітям були поставлено такі запитання: Чи подобаються вам заняття з легкої атлетики? Який вид спорту подобається найбільше? Чи подобається вам легка атлетика-як вид спорту? Чому подобається або ні?

Показники контрольних тестів дають змогу говорити про те, що результати анкетування залежать від результатів якісного виконання навчального процесу, сформованості мотивацій, які повинні зростати від низького до високого рівня фізичної підготовленості.

На підставі отриманих даних фізичної підготовленості показники тестування контрольних нормативів переважають початкові. Отримані нами результати дозволяють говорити про ефективність розробленої методики занять та можливість її використання в системі фізичного виховання. Розроблена методика може бути впроваджена в роботу спортивних секцій та інших підрозділів.



## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Багатьма дослідниками доведено, що для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів варто застосовувати заняття легкою атлетикою. Однак варто пам'ятати, що для масового залучення підлітків до занять легкою атлетикою варто дотримуватися наступних умов:

1. Тренери, учителі та батьки власним прикладом повинні продемонструвати бажання займатися легкою атлетикою.
2. Учням необхідно знати сутність, зміст і значення легкої атлетики, а також її значення для здорового способу життя.
3. Варто продемонструвати школярам престиж, імідж легкої атлетики.
4. Тренеру необхідно враховувати принцип індивідуального та диференційованого підходу, враховуючи при цьому психологічні, статеві та вікові особливості підлітків.
5. У процесі занять легкою атлетикою сформувати інтерес учнів середніх класів до фізичного виховання й здорового способу життя тощо.

На кожному занятті варто приділяти час не лише практичним вправам і нормативам, але й теоретичним основам фізичного виховання учнівської молоді в процесі легкої атлетики для отримання необхідних знань щодо власного здоров'я, фізичної підготовленості, здорового способу життя, необхідності фізичних вправ, ігрової діяльності тощо.

Тренувальні заняття з легкої атлетики варто проводити на свіжому повітрі, адже у такому випадку вони мають оздоровчий вплив на організм спортсменів, зміцнюють їх нервову систему, розвивають опорно-руховий апарат, покращують загальний обмін речовин, а також підвищують діяльність усіх органів та систем організму учнів.

Узимку на відкритому повітрі заняття проводяться за умови безвітряної погоди та температури не вище - 7°C.

Тренерам необхідно пам'ятати про:

1. систематичний (не менш двічі на рік) лікарський контроль;
2. допуск до занять легкою атлетикою лише абсолютно здорових дітей;
3. розподіл учнів на групи (за віком і рівнем підготовки);
4. індивідуалізацію навантажень;
5. суворе дотримання режиму дня;
6. погодженість у вимогах лікаря й педагога;
7. не допуск до занять осіб, які не пройшли первинного або повторного лікарського огляду тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2010. 316 с.
2. Балахничев В. В. Бег на 110 м с бар'єрами. Москва: ФиС, 2017. 80 с.
3. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк, 2013. №1 (21). 2013. С. 134-140.
4. Бондарчук А. П. Легкоатлетические метания. Київ: Здоров'я, 2014. 168 с.
5. Буйлин Ю. Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ. Москва: Физкультура и спорт, 2009. 192 с.
6. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгрес. Київ: Олімп. л-ра, 2010. С. 6.
7. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей шкільного віку. Львів: ВНТЛ, 2008. 336 с.
8. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти. Запоріжжя: Диво, 2006. 221 с.
9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания вузов. Київ: «Олимпийская литература», 2002. 294 с.
10. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант. Київ: Вежа, 2007. 168 с.
11. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. Київ: Здоровье, 2008. 184 с.
12. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.

13. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій. Харків: «ОВС», 2001. 112 с.
14. Гогін О. В. Легка атлетика: навчальний посібник. Харків: ОВС, 2005. 345 с.
15. Голошапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту [Текст]: навчальний посібник для пед. вузів / Б.Р. Голошапов. Москва: «Академія», 2001. 312 с.
16. Горбунов Г. Д. Психопедагогіка спорту. Москва.: Фізкультура и спорт, 2006. 208 с.
17. Гринь Р. А. Легкая атлетика. Київ: Вища школа, 2005. 167 с.
18. Дорожнова С. П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка. Москва: Медицина, 2003. 160с.
19. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Київ: Наук. світ, 2002. 240 с.
20. Дубравін І. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Москва: Академія, 2002. 399 с.
21. Дятленко С. М. Презентація і обговорення навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. №2 С. 8-9.
22. Дятленко С. М. Фізична культура в школі: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2015. 176 с.
23. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П. и др. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2011. 520 с.
24. Єднак В. Д., Кучеренко В. М. Біг, стрибки, метання. Тернопіль: ТДПУ, 2009. 80 с.
25. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк: Надстир'я, 2004. С. 30-41.
26. Захарова А. В. Психология обучения старшеклассников. Педагогика и психология. 2006. № 9. С. 4-63.

27. Зубов Е. В. Формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до проведення занять з бігу. Збірник наукових праць (Педагогічні науки). №3. Бердянськ: БДПУ, 2007. С. 94-101.
28. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально- методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
29. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Київ: ТОВ «Козарі», 2010. 276 с.
30. Історія виникнення легкої атлетики. Електронний ресурс. Режим доступу:  
[http://uaf.org.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6241:6&catid=40:uaneews](http://uaf.org.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=6241:6&catid=40:uaneews) (дата звернення: 22.10.2020)
31. Качакін В. М. Методика фізичного виховання. Москва: 2009. 304 с.
32. Козленко М. П., Вільчковський Є. С., Цвек С. Ф. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: 2004. 220 с.
33. Колодій О. В. Легкая атлетика й методика преподавания. Москва: Физкультура й спорт, 2005. 103 с.
34. <http://zlochivschool-4.net/f-zkultura-v-shkol/z-dosv-du-roboti-vchitelja-psyuka-ja-ja.html>.
35. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. №2 С. 9-12.
36. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання; підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2017. С. 222-266.
37. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2001. 98 с.
38. Левченко В. Я., Ковера В. М., Коробейник В. А. Теорія та методика фізичного виховання. 2003. №4. С. 21-23.
39. Макаров А. Н. Легкая атлетика. Москва: Физкультура и спорт, 2014. 32 с.

40. Макаров А. Н. Лёгкая атлетика: учебник для учащихся педагогических училищ. Москва: Просвещение, 1990. 208 с.
41. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Сидорова Л. К. Психодіагностика у спорті: навчальний посібник для вузів. Москва: Просвещение, 2005. 349 с.
42. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури. Москва: 2011. 443 с.
43. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик. [за редакцією М.Д. Зубалія]. Київ: 2012. 209 с.
44. Михайлов К. В., Беляєв М. О., Гуренко Г. Т. Основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: 2007. 300 с.
45. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2010. 320 с.
46. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк: УКЦентр, 2009. С. 48-49.
47. Савченко Р. Є., Ткач В. О. Загартування організму: методичні рекомендації з організації самостійних занять. Хмельницький: ТУП, 2003. 15 с.
48. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 208-211.
49. Ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами / Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак, Галина Маланчук, Віталій Грибовський, Сергій Котов. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2014. Вип. 18, т. 2. С. 123-132.
50. Степаненкова О. Я. Теорія і методика фізичного виховання та розвитку дитини: навчальний посібник для вузів. Москва: «Академія», 2006. 2-е вид. 368 с.
51. Стрижак А. П., Александров О. А., Сидоренко С. П. та ін. Легкоатлетические прыжки. Київ: Здоров'я, 2009. 168 с.

52. Типові освітні програми для закл.загальної середньої освіти:1-2класи.- Київ: ТД «ОСВІТА-ЦЕНТР+», 2018. 240 с.
53. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Б.А. Вайнбаума. Москва: 2009. 209 с.
54. Фізична культура в школі: методичний посібни/за Ф50 загальною редакцією С.М.Дятленка. Київ: Літера ЛТД, 2009. 176 с.
55. Холодов Ж. К., Кузнєцов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. 3-є вид. Москва: «Академія», 2004. 480 с.
56. Шиян О. І., Сороколїт Н. С., Турчик І. Х. Здорова школа: рухова активність: [навч. посіб.]. Львів: Кольорове небо, 2013. 84 с.
57. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
58. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
59. Фізичний розвиток і фізичне виховання: <http://studentam.net.ua/content/view/3550/97/> (дата звернення 21.04.2020)
60. Фомин И. А., Вавилов Ю. Н. Основы физиологии движений. Москва: ФиС, 2009. 437 с.
61. Ямпольская Ю. А. К оценке физического развития. Информативность и возможности метода. Гигиена и санитария. 2013. №2. С. 64-65.
62. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе : науч.-пед. аспект : кн. для педагога. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 (Курск : ФГУИПП Курск). 621 с.