

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ДИФЕРЕНЦІЙНИЙ ПІДХІД НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ
КУЛЬТУРОЮ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
ХЛОПЧИКІВ 11-14 РОКІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M18z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Авінова Леся Миколаївна

Керівник: Алексеев О.О., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, старший викладач

Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних
наук, старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ДО ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ.....	9
1.1 Зміни морфологічних показників хлопчиків-підлітків 11-14 років в динаміці їх вікового розвитку	18
1.2 Вікові особливості розвитку функціональних можливостей юнаків 11-14 років	22
1.3 Особливості динаміки фізіологічних станів організму при м'язовій діяльності	28
1.4 Фізичний розвиток хлопчиків 11-14 років у процесі фізичного виховання	30
1.5 Розвиток психофізіологічних можливостей школярів 11-14 років	35
1.6 Вплив статевого дозрівання на розвиток рухових можливостей хлопчиків 11-14 років.....	39
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	44
2.1 Методи дослідження.....	44
2.2 Організація дослідження	52
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	53
3.1 Соматичний тип конституції як критерії індивідуалізації занять фізичною культурою	53
3.1.1 Характеристика анатомічних показників соматотипу.....	53
3.1.2 Особливості функціональних показників дітей різних соматотипів у період між 11 і 14 роками.....	56
3.1.3 Соматотипи і показники фізичного розвитку юнаків 11-14 років.....	60

3.2 Аналіз динаміки групових інтегральних оцінок фізичної підготовленості учнів	67
3.3 Результати експериментальних досліджень	68
ВИСНОВКИ.....	77
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВЗІ	–	ваго-зростовий індекс
ЕКГ	–	екскурсія грудної клітки
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень
МСК	–	максимальне споживання кисню
РФС	–	рівень фізичного стану
ОГК	–	окружність грудної клітки
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
ШМВ	–	швидкі м'язові волокна
ЦНС	–	центральна нервова система

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку теорії і практики фізичного виховання гуманізації та демократизації цього процесу, особливо гостро постає проблема виявлення індивідуальних рухових можливостей дітей, їх схильностей до різних видів рухової діяльності [1, с. 24; 11; 16; 42, с. 4].

Період 11-14 років відзначається як найкращий для початку занять багатьма видами рухової діяльності. Саме в цей період об'єктивно створюються сприятливі умови для розвитку рухових здібностей, сукупність яких обумовлює можливість дитини досягнути успіхів у певному виді рухової діяльності. Це покладає на вчителя фізичної культури безпосередній обов'язок – своєчасно визначити індивідуальні можливості дітей та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток, щоби учні могли реалізувати свої рухові задатки і обдарованість [21; 37].

З іншого боку, значний інтерес до проблеми виявлення талановитих дітей пояснюється підвищенням вимог до особистості, рівня її фізичної підготовленості, інтелектуального і фізичного розвитку [50; 54, с. 4]. Розв'язати означену проблему можна лише за допомогою ефективної, науково-обґрунтованої системи оцінки фізичної підготовленості. При цьому, найефективнішими у процесі визначення фізичної готовності дітей є використання комплексу інформативних показників, які дають змогу об'єктивно оцінити індивідуальні можливості учнів.

Водночас, в галузі фізичного виховання відсутня чітка система оцінки індивідуальних рухових можливостей школярів, тому не всі діти, особливо обдаровані, здатні проявити власні, індивідуально можливі результати [5, с. 5].

Чинна система контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів, що ґрунтується на результатах в рухових тестах, не враховує складність досягнення дітьми нормативних результатів через їх індивідуальні, морфологічні, функціональні, психологічні та конституційні особливості.

Науковці [36, с. 5; 46; 51; 53] підкреслюють, що вимоги «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996) та шкільних програм з фізичної культури не адекватні функціональним та руховим можливостям дітей та молоді.

Вище зазначене обумовлює необхідність дослідження проблеми удосконалення системи оцінки індивідуальної фізичної підготовленості хлопчиків 11-14 років та визначення їх схильності до різних видів рухової діяльності.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість і соматичне здоров'я хлопчиків 11-14 років.

Предмет дослідження – індивідуальні профілі моторної обдарованості дітей, що дають змогу диференціювати процес фізичного виховання.

Мета дослідження – полягала у розробці науково-обґрунтованої системи оцінки індивідуальних можливостей хлопчиків 11-14 років.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан і зміну показників рухової функції хлопчиків 11-14 років.
2. Розробити систему оцінки індивідуальної фізичної підготовленості школярів 11-14 років.
3. Експериментально перевірити надійність розробленої системи оцінки індивідуальної фізичної підготовленості хлопчиків 11-14 років.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: аналіз, синтез, узагальнення систематизація наукових, методичних літературних джерел; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування що включало використання наступних інструментальних методів, які у свою чергу були об'єднані у вимірювальний комплекс: динамометрія; спірометрія; датчик переміщення; датчик швидкості; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів експериментального дослідження можуть бути рекомендовані до використання в практиці фізичного виховання і спортивного відбору, зв'язку з надійністю розробленої

системи оцінки індивідуальної моторної обдарованості хлопчиків 11-14 років.

Ми рекомендуємо для використання в системі фізичного виховання та спорту систему оцінки моторної обдарованості хлопчиків, яка містить: комплексне тестування, використання оціночних шкал та вагових коефіцієнтів, визначення інтегральної оцінки моторної обдарованості та обґрунтування надійності запропонованої системи оцінки.

Розв'язання цих питань дало змогу виділити основні напрямки формування системи оцінки моторної обдарованості хлопчиків 11-14 років:

1. Оцінку індивідуальних можливостей школярів слід здійснювати на основі використання комплексу показників рухової функції.

2. Рухові можливості ми пропонуємо визначати за показниками швидкості – біг 60 м; вибухової сили – стрибок у довжину з місця і стрибок угору з місця; силової витривалості – піднімання тулуба в сід за 1 хв., підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи: статичної сили – вис на зігнутих руках: максимальної сила – кистьова динамометрія: спритності – човниковий біг 4x9 м; витривалості – біг 1500 м; гнучкості – нахил тулуба вперед.

Морфофункціональні можливості необхідно визначати за антропометричними (довжина й маса тіла, екскурсія грудної клітки), аеробними (ЖЄЛ, МСК) показниками, економністю (ЧСС у стані спокою) і рухливістю (ортостатична проба) серцево-судинної системи.

3. Для формування інтегральної оцінки моторної обдарованості школярів необхідно, а саме: помножити бали на відповідні вагові коефіцієнти для того, щоб отримати оцінки кожного показника рухової функції. Потім додавати отримані оцінки в інтегральну оцінку фізичної підготовленості.

4. Кожна дитина отримує три інтегральні оцінки до роботи швидкісно-силового характеру, до тривалої роботи аеробного й силового характеру. На основі цих оцінок необхідно сформулювати висновок про рівень моторної обдарованості хлопчиків за десятибальною шкалою. Схильність дитини до виду рухової діяльності визначається за найвищою інтегральною моторної обдарованості.

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 23-24 квітня 2018 року)

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 88 сторінках, з яких 81 основного тексту, що містить 7 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та зі списку 60 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

Для поліпшення якості фізичного виховання дітей необхідно враховувати гуманістичні засади виховання та навчання особистості, формування якостей та розвитку здібностей людини, розкриття її талантів; повагу до особистості, її гідності, розуміння її запитів, інтересів; формування щирої, доброзичливої, милосердної людини; гуманізація взаємин між педагогами й вихованцями. Необхідно створити належні організаційно-педагогічні умови фізичного виховання в навчально-виховному процесі. Чітко організувати теоретичну, науково-методичну підготовку педагогічних кадрів до впровадження інтегративної освіти в практику роботи навчальних закладів.

Ефективність реалізації концепції фізичного виховання школярів залежить від обставин, урахування яких дає змогу підвищити кінцевий результат, тобто від низки умов.

Аналіз результатів власних досліджень з проблеми формування системи оцінки індивідуальної моторної обдарованості хлопчиків 11-14 років дав змогу перейти до формулювання ряду основних положень.

1. Проаналізувавши стан рухової функції хлопчиків 11-14 років, нами виявлено загальну тенденцію до зростання більшості показників рухових можливостей на 7,97 %, морфо-функціональних можливостей – на 10,71 %, психофізіологічних – на 5,77 %. Однак, за показниками рухової функції не виявлено чітко вираженої тенденції до вірогідної зміни. Нами були виявлені вірогідні зміни за показниками швидкості, вибухової сили (стрибок у довжину), максимальної сили, антропометрії (довжини і маси тіла). Інші показники рухової функції не виявили чіткої тенденції до вірогідної зміни.

2. Нами виявлено великі коефіцієнти варіації за силовими можливостями, гнучкістю, рухливістю серцево-судинної системи та за антропометричним показником (ЕГК). Отримані дані свідчать про нерівномірний розвитку функціональних систем, опорно-рухового та нервово-м'язового апаратів. Крім

того, пубертатна стадія статевого дозрівання викликає підвищену активність нервової системи. Нами спостерігалася загальна тенденція до збереження варіативності на вихідному рівні. На нашу думку, цей факт можна пояснити передпубертатною та пубертатною стадіями статевого дозрівання, коли кожний організм розвивається індивідуально.

3. За результатом кількості взаємозв'язків між показниками рухової функції ми вирішили обґрунтувати збалансованість її стану. Нами виявлено загальну тенденцію до зниження рівня збалансованості рухової функції хлопчиків від 11 до 14 років. Знижується кількість взаємозв'язків у 12-річних хлопчиків на 14,3%, у 13-річних – на 20,0% та в 14-річних – на 5,1%. Отримані дані можна обґрунтувати початком статевого дозрівання (наближенням до пубертатного періоду): значно зростають антропометричні показники, триває активне формування функціональних систем організму, не спостерігається узгодження між процесами збудження та гальмування в нервовій системі і т.п.

4. Для оцінки рівня показників рухової функції нами використано стратегію відсотково-рівномірного шкалювання, в основі якої лежить закон нормального розподілу результатів тестування „правило трьох сигм”. У ході дослідження ми розробили диференційовані й загальні оціночні шкали, які дають змогу оцінити рівень вияву рухової функції хлопчиків 11-14 років, також ці шкали дають змогу узгоджувати, як варіативні, так і консервативні показники рухової функції школярів даного вікового періоду. Якщо зміни показників мали невірогідний характер, то для них були розроблені загальні шкали. Доцільність розробки диференційованих шкал для хлопчиків різного віку мали показники, які виявили вірогідні зміни.

Стратегія диференційованої рухової освіти особи передбачає розподіл школярів за типологічними групами для об'єктивного врахування індивідуальних особливостей учнів. Очевидно, що реалізація особистісно-орієнтованого (диференційованого) підходу повинна відбуватися за рахунок найбільш повного врахування індивідуальних особливостей особистості та можливостей організму, який росте.

Критеріями для такого розподілу можуть бути фізкультурно-спортивні інтереси й потреби школярів, стать, стан здоров'я (медична група), рівень фізичної підготовленості, а також психоемоційні особливості, тип статури, морфофункціональний тип, тип нервової системи, психологічний тип, генотип, соматотип.

Застосування диференційованих технологій у фізичному вихованні потрібно здійснювати з урахуванням низки психологічних показників, що визначають схильності до певного виду фізичної активності, виду спорту, певної спрямованості занять тощо.

Уроки фізичної культури і позаурочні форми фізичного виховання із використанням особистісноорієнтованого (диференційованого) підходу дають змогу активізувати рухову діяльність учнів і формувати мотиваційні прагнення.

18. Давиденко Е. В., Тюх И. А. Критерии оценки показателей физической подготовленности младших школьников с разным уровнем физического здоровья в процессе физического воспитания. XII Междун. науч. конгресс «Современный Олимпийский и Параолимпийский спорт и спорт для всех». Москва: Физическая культура. 2008. С. 278-283.

19. Давиденко Е. В., Тюх И. А. Соразмерность уровня проявления двигательных способностей и нормативных требований государственной системы оценки физической подготовленности населения Украины. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2006. Випуск 9. С. 27-30.

20. Давиденко О. В., Білецька В. В. Педагогічні і фізіологічні аспекти оцінки швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. Випуск 1. 2007. С. 29-33.

21. Давиденко О., Білецька В. Пріоритетні фактори структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем соматичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Випуск 3. 2007. С. 38-43.

22. Земба Б.-А. Умови ефективного застосування методів діагностики обдарованих маргінальних учнів. Освіта та розвиток обдарованої особистості. Випуск 4 (47). 2016. С. 12-15.

23. Карачевська Н.В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2007. 20 с.

24. Квашук П. В., Никитушкин В. Г., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. Москва: Советский спорт, 2005. 232 с.

25. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис... докт. пед. наук. 13.00.04. Москва, 2003. 49 с.

26. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т 1. Київ:

Олімпійська література, 2012. 392 с.

27. Носова Н.Л. Контроль просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2008. 19 с.

28. Прокопів Л. Диференційований підхід до навчання в діяльності малокомплектних (малочисельних) шкіл України (друга половина ХХ – початок ХХІ століть). Обрії. Випуск 1 (40). 2015. С. 37-40.

29. Сергієнко Л. П., Шарий Д. В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. Випуск 5. С. 3-12.

30. Сидорченко К. М. Взаємозв'язки між зміною фізичного здоров'я та розвитком фізичних якостей хлопчиків різних соматотипів в 11-14 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. Харків, 2008. Випуск 10. С. 105-109.

31. Сидорченко К. М. Вплив різного змісту уроків фізичної культури на фізичний стан шестикласників існуючих соматотипів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 2008. Випуск 12. С. 116-123.

32. Сидорченко К. М. Основи формування оптимального змісту уроків фізичного виховання оздоровчої спрямованості для хлопчиків-підлітків: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП О. А. Буйницький, 2008. 90 с.

33. Сидорченко К. М. Характеристика фізичного здоров'я підлітків з різним типом соматичної конституції. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія. Харків, 2008. Випуск 5. С. 130-134.

34. Сидорченко К. Н. Организационно-методические условия оптимизации занятий оздоровительной направленности в процессе физического воспитания мальчиков-подростков. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2009. Випуск 1. С. 149-155.

35. Сидорченко К. Н. Особенности полового созревания, физической подготовленности и работоспособности мальчиков 11-14 лет разных соматотипов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2009. Выпуск 2. С. 140-149.

36. Сидорченко К.М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11-14 років: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2009. 20 с.

37. Сітовський А. М. Диференційована фізична підготовка учнів 7-х класів з урахуванням темпів їхнього біологічного розвитку. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Выпуск 10. Т. 1. С. 113-117.

38. Сітовський А. М. Особливості річної динаміки фізичної працездатності хлопчиків 7-х класів в залежності від темпів їхнього біологічного розвитку. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2005. Выпуск 9. Т. 4. С. 58-62.

39. Сітовський А. М. Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою школярів 7-х класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. Выпуск 2. С. 124-127.

40. Сітовський А. М. Планування об'єму фізичних навантажень вибіркової спрямованості для дівчат 7-х класів в залежності від темпів їхнього біологічного розвитку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2005. Выпуск 8. С. 197-199.

41. Сітовський А. М. Річна динаміка фізичної працездатності дівчаток 7-х класів в умовах трьох уроків фізичної культури залежно від темпів їхнього біологічного розвитку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк, 2005. С. 108-112.

42. Сітовський А.М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів): автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2008. 20 с.

43. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. ХДАФК. Харків, 2006. 21 с.
44. Ткаченко А. В. Система професійного навчання і виховання. 2012. С. 17-23.
45. Томенко О. А. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8-11 класів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: ДДФКС, 2013. Випуск 2. С. 53-56
46. Тюх И. А. Анализ результатов выполнения нормативов государственной системы тестирования физической подготовленности младшими школьниками г. Киева. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. Випуск 2. С. 105-110.
47. Тюх И. А. Математические модели результатов проявления двигательных качеств детей 7-летнего возраста. XI Междунар. науч. конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Минск, 2007. С. 197-199.
48. Тюх І. А. Динаміка фізичної підготовленості учнів одного паспортного віку під впливом начального матеріалу по фізичному вихованню різних класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2006. С. 178-180.
49. Тюх І. А. Індивідуально-доступні моделі результатів вияву спритності для дітей 7-9 років із різними рівнями фізичного здоров'я. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 261-264.
50. Тюх І. А. Особливості моделювання індивідуальних показників фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. Випуск 12. С. 148-151.
51. Тюх І. А. Факторний аналіз параметрів фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДФК, 2007. С. 44.

52. Тюх І.А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2009. 20 с.

53. Уваров В. А. Совершенствование нормативных требований программы по дисциплине «физическая культура». О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов: материалы докл. Всероссийской науч.-практ. Конф. Москва, 2011. С. 183-186.

54. Фащук О. В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

55. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2013. 480 с.

56. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ОВС, 2007. 406 с.

57. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.

58. Шмер В. В. Взаимосвязь морфофункциональных и двигательных показателей студентов в когортах соматотипов. Теория и практика физической культуры. 2012. Выпуск 11. С. 55-58.

59. Щербаков В. Г., Волков В. Ю., Давиденко Д. Н. Физическая культура: примерная программа. Москва: МГУП, 2007. 12 с.

60. Юхимчук В.П. Формування знань з олімпійської тематики учнів основної школи в процесі занять фізичної культури: автореф. дис... канд. пед. наук. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2010. 21 с.