Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKvo1-M21
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Земляний Дмитро Вікторович
Керівник: **Юрчишин Ю. В.,** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: **Галаманжук Л. Л.,** доктор педагогічних наук, професор

Кам'янець-Подільський – 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ 3

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 8

1.1. Теоретико-методичні засади рухової активності дітей молодшого шкільного віку виховання студентів 8

1.2. Спеціально організована рухова активність у системі фізичного виховання молодших школярів 15

1.3. Особливості психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку 20

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 25

2.1. Методи дослідження 25

2.2. Організація дослідження 30

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ 31

3.1. Особливості організації рухової активності дітей молодшого шкільного віку 31

3.2. Дослідження показників психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку 35

3.3. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності 44

ВИСНОВКИ 52

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Ku – стійкість уваги

Pr – ефективність роботи

rtt – коефіцієнт автентичності t – вибірковість уваги

А – переключення уваги

АГ – артеріальна гіпертензія

АТд – діастолічний артеріальний тиск

АТс – систолічний артеріальний тиск

відх. ЖЄЛ – відхилення фактичної життєвої ємності легень від належної

ВІ – вентиляційний індекс,

ВІК – вегетативний індекс Кардю

ЗВО – заклад вищої освіти

ВНС – вегетативна нервова система

ДО – дихальний об’єм

Е – коефіцієнт розумової продуктивності

ЕГ – експериментальна група

ЕОМ – електронно-обчислювальний пристрій

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ВСТУП

Актуальність теми. Однією з актуальних проблем сьогодення є погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей, що обумовлено зниженням їх рухової активності. В останні роки в закладах загальної середньої освіти спостерігаються негативні тенденції в організації фізичного виховання школярів, зокрема недостатня кількість обов'язкових уроків на тиждень, зменшення часу на фізичну активність, низька моторна щільність та інтенсивність навантажень, переважна зайнятість учнів у гуртках інтелектуального спрямування. У зв'язку з цим науковці акцентують увагу на необхідності вдосконалення системи фізичного виховання у школі, пошуку ефективних засобів, інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи, збільшення рухової активності школярів.

У вирішенні зазначених проблем корисним стане досвід організації змістовного дозвілля дітей, зокрема в закладах позашкільної освіти. Використання рухової активності під час дозвілля у сфері фізичної культури та спорту здійснюється шляхом реалізації спортивних заходів, упровадження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів рекреації. Позитивний вплив належної рухової активності на здоров'я дітей підтверджують такі науковці як Андрєєва, Бальсевич, Дутчак, Запорожанов, Бар-Ор, Роуланд, Кашуба, Круцевич, Футорний, Юрчишин.

Вагомого значення набуває організація позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, адже цей віковий період є сензитивним для психофізичного й соціального розвитку дитини. У молодшого школяра відбуваються зміни анатомо-фізіологічних, морфо-функціональних особливостей організму, розвиток психічно-пізнавальних процесів та властивостей, психофізичних якостей.

Вплив організованої рухової активності на психофізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені в контексті: розвитку психофізичних якостей засобами легкої атлетики; підвищення фізичного стану дітей засобами оздоровчого туризму; формування потреби

займатися фізичними вправами; програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом; формування фізичних і вольових здібностей молодших школярів; використання інноваційних технологій в системі фізичного виховання; підвищення оздоровчої спрямованості фізичного виховання; ігрового спрямування фізичної підготовки; моделювання режимів рухової активності у процесі фізичного виховання; впливу програм із традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан; використання рекреаційно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання; організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів; розвитку їх фізичних якостей у процесі фізичного виховання; гармонізації фізичного й розумового розвитку у процесі фізкультурної освіти; формування моторики; застосування здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання; фізичної підготовки в системі занять із фізичної культури; фізичного виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки.

Водночас не менш важливим є питання соціального розвитку дитини у молодшому шкільному віці. У зв'язку зі вступом до школи змінюється її провідна діяльність, соціальна ситуація розвитку, що впливають на процес соціалізації. Зміна соціальної ролі, соціального середовища вимагає освоєння нових соціальних норм і правил, формування культури поведінки, соціальних умінь та навичок. Організація змістовного дозвілля дітей здатна забезпечити належні умови їх соціалізації у вільний від навчання час.

Незважаючи на різноманіття представлених робіт та їх безсумнівну теоретичну і практичну значущість, завдання психофізичного й соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності є відкритими для теоретичного осмислення та експериментального дослідження.

Об'єкт дослідження – рухова активність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методичний аналіз проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів.
2. Дослідити особливості психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності.
3. Обґрунтувати та розробити структуру і зміст моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та її складової – програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; соціологічні методи дослідження (анкетне опитування, бесіда); педагогічні методи дослідження (педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості широкого застосування теоретичних положень і практичних результатів проведеного дослідження в організації процесу фізичного виховання молодших школярів в умовах закладів початкової освіти, позашкільної освіти, організації їх рухової активності. Запропонована модель спеціально організованої позашкільної рухової активності та її складова – програма психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате можуть бути використані педагогами та тренерами позашкільних освітніх організацій. Вона сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності молодших школярів, їх соціалізації, задоволенню потреби в руховій активності в

позанавчальний час. Також доречним буде використання отриманої інформації під час післядипломної освіти та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

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, 12 березня 2023 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 59 сторінках, з яких 54 основного тексту, вона містить 7 рисунків та 7 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 53 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі запропоновано теоретичне узагальнення та практичне розв’язання наукового завдання психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності. Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність розв’язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання таких висновків:

1. Здійснено теоретико-методичний аналіз проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів. З’ясовано, що рухова активність є природною біологічною потребою, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності, а також невід’ємною частиною способу життя й поведінки дітей молодшого шкільного віку. Спеціально організована позашкільна рухова активність як головний компонент фізичного виховання молодших школярів покликана забезпечити повноцінний їх фізичний, психічний і соціальний розвиток, охорону та зміцнення фізичного й духовного здоров’я.

2. Аналіз наукових підходів провідних учених у галузі психофізичної регуляції рухів і дій дітей молодшого шкільного віку показав, що ця тематика є складним багатовимірним явищем і викликає широкий дослідницький інтерес на різних рівнях наукового пізнання: фізіологічному, кінезіологічному, загальнопсихологічному, педагогічному, що вказує на її значущість.

3. Психофізичний розвиток характеризується кількісними та якісними змінами анатомо-фізіологічних, морфо-функціональних показників організму, фізичної підготовленості й фізичної роботоздатності, розвитком психофізичних якостей, психічно-пізнавальних процесів і властивостей. Соціальний розвиток молодшого школяра визначено як становлення та розвиток особистості, що має безперервний характер, відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей і

властивостей особистості, опанування нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу.

Серед особливостей соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання засобами карате виділено такі: формування внутрішньої позиції школяра, особливості формування взаємостосунків, формування ставлення до себе та навколишніх, засвоєння нових соціальних ролей, засвоєння соціальних норм і правил, формування соціальної компетентності.

4. Досліджено особливості психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності. Результати анкетування дітей молодшого шкільного віку дали змогу з'ясувати особливості організації їх рухової активності та розподілити школярів на три групи: діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня; діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер; діти, які займаються у спортивних секціях.

Виявлено, що значний вплив на психофізичний і соціальний розвиток молодшого школяра, формування його особистості здійснює спеціально організована рухова активність, яка носить системний, цілеспрямований та організований характер. Її ефективність залежить від готовності молодшого школяра до включення в педагогічний процес і його активної участі у ньому.

5. У процесі констатувального етапу педагогічного експерименту виявлено, що діти молодшого шкільного віку, які займаються у спортивних секціях, мають якісно вищий рівень розвитку фізичних якостей, фізичної підготовленості, розумової працездатності. Установлено відмінності в рівнях розвитку фізичної роботоздатності.

6. Обґрунтовано та розроблено структуру і зміст моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, складовими якої є мета, завдання, методологічні підходи, педагогічні умови, принципи, етапи реалізації. Серцевину моделі складає програма психофізичного й соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої

позашкільної рухової активності на основі занять карате. Вона містить шість блоків, а саме: пізнавальний, блок загальної фізичної підготовки, блок спеціальної фізичної підготовки, технічний блок (блок технічної підготовки), соціально-комунікативний блок, блок тестування. Упровадження розробленої моделі та програми як її складової здійснювалося у три етапи: організаційний, діяльнісний і контрольно-оціночний.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. Г., Голуб В. А. Виховання фізичних здібностей і моральних якостей у дітей 8-9 років у процесі занять футболом. Українському футболу 115 років. Зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції; 2009 Лист 26; Львів: Львівський державний університет фізичної культури; 2009, с. 4-13.

2. Ажиппо О. Ю., Дорофєєва Т. І., Руцька Т. С. Аналіз та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості школярів молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2011;7:8-13.

3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграф-сервіс; 2014. 280 с.

4. Гуськов С. І. Організаційні і соціально-економічні основи розвитку професійного спорту в США на сучасному етапі. Київ: Київський державний університет фізичної культури. 1992. 45 с.

5. Денисова Л.В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Виміри і методи математичної статистики у фізичній культурі та спорті. Навчальний посібник. Київ : Олімп. література, 2008. 127 с.

6. Долбишева Н. Г. «Загальні основи неолімпійського спорту» як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. №10, С. 20-24.

7. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні. Теорія і практика фізичного виховання. Київ. 2012. №1, С. 393-400.

8. Долбишева НГ. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі. Дніпропетровськ: Вид-во Маковецький; 2012. 258 с.

9. Долбишева Н. Г. Неолімпійський спорт як соціальний інститут. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2015. №2, С. 70-73.

10. Долбишева Н. Г. Особливості тенденцій розвитку Всесвітніх ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2016. №3. С. 46-51.

11. Долбишева Н. Г. Спортизація неолімпійського спорту як соціокультурного явища. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №1(39). С. 33-36.

12. Долбишева Н. Г. Характеристика етапів розвитку Всесвітніх ігор як міжнародного спортивного заходу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Вип. 12. Вінниця: Планер. 2011. С. 21-25.

13. Імас Є., Мічуда Ю. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №2. С.142-149.

14. Імас Є. В., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2016. №3. С. 145-152.

15. Імас Є.В., Матвєєв С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт : навч.-наочн. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. 202 с.

16. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту). Київ : НУФВСУ, 2015. 393 с.

17. Кропивницька Т., Войтова О., Краснянський К. Всесвітні ігри «Спортаккорд» у системі неолімпійського спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №1. С. 156-161.

18. Леонов Я., Путятина Г. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №5(43). С. 29-34.

19. Маринич В. Л., Прибильська Т. К. Світові ігри: стан та перспективи розвитку у світі. Спорт та сучасне суспільство: зб. наук. пр. 2013. С. 48-54.

20. Матвєєв С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Магістр: обличчям до науки (технологія підготовки магістерських робіт за спеціальністю «Спорт»): навч.-наоч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Львів: СПОЛОМ, 2015. 88 с.

21. Матвєєв С.Ф., Кропивницька Т. А., Борисова О. В, Когут І. О., Данько Т. Г. Організаційні аспекти сучасного спорту : навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. 107 с.

22. Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту. ЮНЕСКО. [Електронний ресурс] Режим доступу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_350.

23. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.

24. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку. Київ: НУВСУ. 2008. 37 с.

25. Мокін Б. І., Мокін Б. О. Методологія та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2014. 180 с.

26. Офіційний сайт Всесвітніх ігор єдиноборств: [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.worldcombatgames.com

27. Офіційний сайт Всесвітніх інтелектуальних ігор SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http: www.worldmindgames.net

28. Офіційний сайт Міжнародної асоціації SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.sportaccord.com

29. Офіційний сайт Міжнародної асоціації Всесвітніх ігор. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.theworldgames.org/

30. Офіційний сайт Міжнародної асоціації інтелектуального спорту: [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.imsaworld.com

31. Офіційний сайт Міністерства молоді та порту України [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://dsmsu.gov.ua/index/ua

32. Офіційний сайт Спортивного комітету України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://scu.org.ua

33. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.2. 696 с.

34. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.1. 752 с.

35. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ: Олімпійська література. 2015. 752 с.

36. Старостіна А., Каніщенко О. Суперечливі шляхи глобалізації. Економіка України. 2008. №5. С. 58-65.

37. The 7th World Games 2005 in Duisburghttp. [Електронний ресурс]. Режим доступу : //www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm

38. Томашевський В. В. Історія і тенденції розвитку сучасних Олімпійських ігор. Київ: НУФВСУ. 2012. 119 с.

39. Casini L. The making of a lex sportiva by the court of arbitration for sport. Lex Sportiva: What is Sports Law. TMC : Asser Press. 2012. P. 149-171.

40. Kambitsis C. Sports advertising in print media: the case of 2000 Olympic Games. Corporate Communications: An International Journal. 2012. №7(3). P. 155-161.

41. Rules of The World Games: [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.theworldgames.org/the-iwga/governing-documents

42. Smith A. C., Graetz B. R., Westerbeek H. M. Brand personality in a membership based organization. International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing. 2021. №11(3). P. 251-266.

43. SportAccord (Previously known as GAISF, the General Association of International Sports Federations). Statutes. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.sportaccord.com/en/about/index.php

44. The 8th World Games in Kaohsiung: [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.worldgames2009.tw/wg2009/eng/index.php

45. The 9th World Games in Cali. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://worldgames2013.com.co/

46. The Hague 1993 [Електронний ресурс]. International World Games Association. 1993. Режим доступу : http://www.theworldgames.org/editions/The-Hague-NED-1993-8/summary.

47. The International Olympic Committee. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.olympic.org/ioc

48. The International World Games Association. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.theworldgames.org/

49. The Mind Sport of Memory 1991-2011. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.worldmemorysportscouncil.com/

50. The World Games 2013 : Duisburg + Duesseldorf [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.theworldgames.org/news/news-of-the-world- games/393-the-world-games-2013--duisburg- -duesseldorf

51. Voloshina L. N., Kondakov V. L., Tretyakov A. A., Kopeikina E. N., Cretu M., Potop V. Modern strategies for regulating the motor activity of preschool and school age children in the educational space. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018;22(2):114-9.

52. Woodworth RS. The accuracy of voluntary movement. Psychol. Monogr. 2016;13:1-114.

53. Zhang Tan, Ang Chen, Catherine Ennis. Elementary school students' conceptions and misconceptions about energy in physical education context. Sport, Education and Society.2017:1-13.