

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: «ВОЛЕЙБОЛ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ВИПРАВЛЕННЯ ВАДІВ ПОСТАВИ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Войтов Олег Ігорович

Керівник: Огнистий А. В. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ЩОДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	8
1.1 Особливості формування постави учнів закладів загальної середньої освіти	6
1.2 Мотивація здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом.....	13
1.3 Соматичні особливості підлітків	15
1.4 Морфологічні та функціональні особливості розвитку дівчаток 13-14 років	18
1.5 Вікові закономірності розвитку рухових якостей та функціональні характеристики дівчаток середнього шкільного віку	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Організація дослідження	40
РОЗДІЛ 3 СОМАТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІВЧАТОК ПЕРШОЇ І ДРУГОЇ ГРУП ЗДОРОВ'Я	42
3.1 Соматична характеристика дівчаток 13-14 років	42
3.2 Фізичний розвиток дівчаток підлітків	45
3.3 Характеристика морфологічних особливостей дівчаток-підлітків.....	47
3.4 Порухи опорно-рухового апарату дівчаток-підлітків	49
3.5 Особливості фізичної підготовленості дівчаток залежно від соматичного типу конституції	51
3.6 Особливості корекції постави із використанням рухових дій волейболу	55

ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

MaC	— макро-соматичний тип конституції;
MeC	— мезо-соматичний тип конституції;
MiC	— мікро-соматичний тип конституції;
MT	— маса тіла.

ВСТУП

Актуальність теми. Здоров'я та ранній розвиток рухових навичок та умінь, спрямована фізична підготовленість – найважливіші складові фізичного потенціалу суспільства, успішного розвитку країни у ХХІ столітті [6; 21].

Хронічний дефіцит рухової активності – гіподинамія гальмує нормальний фізичний розвиток школярів, загрожує їхньому здоров'ю. Зросла кількість учнів з відхиленнями у стані здоров'я, особливо опорно-рухового апарату [18; 34]. Недосконалість діючих державних програм з фізичного виховання, розрахованих на «середнього учня» та відсутність надійних критеріїв оцінки їх ефективності – причина необхідності розробки нових програм оздоровчої спрямованості [35]. Для контингенту учнів із відхиленнями у стані здоров'я негативним чинником є, зазвичай, невиправдано «щадний режим» навантажень під час занять фізичною культурою [22].

Діагностика стану здоров'я набуває особливої актуальності в підлітковому періоді, коли за допомогою вправ, що коригують, ще можливо виправити дефекти постави [45, с. 24-25].

Поряд з оздоровчими заходами, які проводяться органами охорони здоров'я, необхідні додаткові педагогічні, котрі будуть впливати на організм дитини. Одним із ефективних та доступних засобів оздоровлення та вдосконалення опорно-рухового апарату є спортивні (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол,) та рухливі ігри.

Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор найбільш прийнятно для дітей з ослабленим здоров'ям (з порушеннями постави), тому що емоційність згладжує труднощі у подоланні важкої фізичної роботи. Гра у волейбол поширена та доступна, не вимагає складного інвентарю. Засоби волейболу, зокрема, технічні прийоми можна використовувати для корекції постави. Об'єктивна інформація про вплив навантажень на організм волейболістів дозволяє своєчасно вносити корективи у тренувальний процес.

Під час навчання педагог може вибірково залучати до роботи різні групи м'язів у динамічному режимі, впливаючи на формування м'язового корсета.

Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених оздоровленню дітей та розвитку фізичних (рухових) якостей за допомогою ігор, нами виявлено, що у навчально-методичній літературі недостатньо висвітлено педагогічний підхід до вдосконалення рухових та морфологічних особливостей дівчаток 13-14 років за допомогою комплексного формування цих якостей.

Об'єкт дослідження – організація і зміст оздоровчих занять з фізичного виховання дівчаток 13-4 років, які мають порушення постави.

Предмет дослідження – педагогічні умови реалізації розроблених комплексів фізичних вправ для дівчаток з порушеннями постави, спрямовані на компенсацію рухової активності та корекцію постави.

Мета дослідження – розробити методику занять для підлітків з порушеннями постави, опираючись на соматичні типи та варіанти розвитку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити соматичні особливості та фізичну підготовленість школярів другої групи здоров'я з порушеннями опорно-рухового апарату.
2. Визначити засоби спрямованого педагогічного впливу на виправлення порушень постави при інтегративному підході.
3. Обґрунтувати ефективність застосування розробленої методики занять із фізичного виховання дітей із порушеннями постави з використанням рухливих ігор та технічних прийомів гри у волейбол.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних навчально-нормативних документів; анкетування; соматометрія; соматотипування; педагогічне спостереження; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблені програми педагогічного впливу на організм дівчаток другої групи здоров'я (з порушеннями постави) дозволять контролювати результати конституційного

підходу під час проведення педагогічних занять оздоровчої спрямованості та рекомендуються для використання:

- при розробці програм корекції постави в лікарсько-фізкультурному диспансері, на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, літніх оздоровчих таборах, у групах оздоровчої та лікувальної фізичної культури;

- у навчальному процесі ЗВО та спеціальних навчальних закладів фізичної культури з теорії і методики фізичного виховання та адаптивної 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 09 – 10 квітня 2024 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 69 сторінках, з яких 62 основного тексту, вона містить 3 таблиці. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 57 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз стану проблеми з профілактики та корекції порушень постави у дівчаток – школярок показав, що у шкільній програмі з фізичного виховання не передбачені додаткові заняття оздоровчої спрямованості з дітьми груп ризику порушенням опорно-рухового апарату.

2. При обстеженні дівчаток 13-14 років встановлено, що 49,6 % відносяться до другої групи з них 66,8 % мали слабкий розвиток опорно-рухового апарату. Серед дівчаток другої групи здоров'я виявлено: осіб макросоматичного типу – 28,8 %, осіб мезосомного типу – 42,4 %, осіб мікросомного типу – 28,8 %. Істотних достовірних відмінностей за морфометричними показниками виявити не вдалося, крім порушень постави та слабкості м'язово-зв'язувального апарату переважно в осіб прискореного варіанта розвитку.

3. Недостатність розвитку м'язової системи, зміни постави і дефекти постави, що намічаються, пов'язані зі швидким зростанням довжини тіла і відставанням м'язової маси – це наслідок процесів розвитку дівчаток 13-14 років. Між особами першої та другої груп здоров'я існують достовірні відмінності у кількісних характеристиках варіанта розвитку ($P < 0,01$). Серед дівчаток другої групи здоров'я зареєстровано 42,9 %, першої групи здоров'я – 30,3 %.

4. Інтегративний підхід, з урахуванням біологічних та конституційних особливостей, педагогічних засобів (технічних прийомів гри у волейбол, рухливих ігор, коригувальної гімнастики), дозволяє ефективніше впливати на формування нормальної постави та корекцію її порушень.

5. Комплекси вправ з розвитку опорно-рухового апарату, зокрема, корекції постави із застосуванням технічних прийомів гри у волейбол дозволили отримати суттєві результати: відбулося покращення постави в осіб середнього шкільного віку (74 %) та 42,9 % дітей переведено з другої групи

здоров'я в першу з розвитку опорно-рухового апарату, зі спеціальними заняттями, що закріплюють отриманий ефект.

6. Поєднання ігрових та спеціальних вправ з корекції постави сприяє підвищенню емоційного фону і, як наслідок, не тільки підвищення інтересу до занять, а й дає високий приріст показників з фізичної та технічної підготовки, що наочно відображає результати тестування.

7. Встановлено, що позитивні зрушення у дівчаток із порушеннями постави намічаються лише після року занять за розробленою нами методикою. Залежно від виду порушень постави, кожне заняття необхідно починати з індивідуальних вправ (спрямованих на розвиток сили та витривалості), що коригують поставу. Реалізована методика дозволила суттєво підвищити інтенсивність занять та отримати оздоровчий ефект. Такі порушення постави як сутулість виправилася у 62,5 % випадків, кругло вгнута спина – у 44,4 %. У дітей із плоскою шиною відзначено підвищення тонусу м'язів шины і передньої поверхні стегна.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаренков В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. Нова педагогічна думка. 2013. Випуск №4. С. 199-201.
2. Ажиппо О. Ю. Особливості вікової динаміки фізичного розвитку основних фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. Випуск №8. 2010. С. 31-34.
3. Балим Л. Вікові особливості розвитку дитини. К. : ТОВ «ДРУК», 2010. 286 с.
4. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
5. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Випуск № 5. С. 3-5.
6. Божик М. В. Проблема популярності фізичного виховання. 5 регіональний науково-методичний семінар «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді». 2020. Тернопіль. С. 130-133.
7. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. Випуск № 1 (21). С. 94-98.
8. Вайнруб Є. М. Гігієна навчання та виховання дітей з порушеннями постави і хворих на сколіоз. Київ: Вид-во «Здоров'я», 2010. 133 с.
9. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. Випуск № 12. С. 39-42.

10. Вовканич Л. В. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. Занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.
11. Вовченко І. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: матеріали IV всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця, 2011. С.14-16.
12. Галан Я. Формування мотивації до відвідування старшокласниками уроків з фізичної культури. Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн : Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. Чернівці, 2010. С.107-110.
13. Гасюк І. Л. Оцінка фізичного розвитку дівчат 11-14 років на основі типологічного підходу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2010. Випуск №6. С. 56-60.
14. Гах Р. В. Вплив засобів розвитку гнучкості та силової витривалості на формування правильної постави студентів-економістів першого року навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова : зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Випуск 5, с. 31-36.
15. Григоренко Г. В. Здоров'ятворча компетентність підлітків та умови її формування в соціально-педагогічній діяльності загальноосвітнього навчального закладу : монографія. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2016. 315 с.
16. Гринене Е. Ю. Особливості постави і пози сидіння підлітків, в залежності від їх фізичної активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. Випуск № 2/3. С. 5.
17. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-

тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.

18. Дашина О. Г. Профілактика порушення постави в умовах школи. Фізичне виховання в школах України. 2011. Випуск № 9. С. 24-27.

19. Ісакован В. Я. Вправи для профілактики порушень постави. Фізичне виховання в школах України. 2013. Випуск № 4. С. 16-20.

20. Закаляк Н. Р., Кривенко О. В. Рухова активність у профілактиці загострень остеохондрозу. Шляхи розвитку рухової активності молоді України. Матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції. Дрогобич. Посвіт, 2022. С. 46-54.

21. Карабанов А., Караванова Н., Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у закладі вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк. 2010. Випуск № 4(12). С. 43-46.

22. Ковтонюк О. Гармонія дитячого хребта : профілактика сколіозу у школярів. Освіта України. 2013. Випуск № 38. С. 13.

23. Колісник В. Вплив коригуючої гімнастики хатха-йога на формування постави юних плавців 7-9 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. Випуск № 3. С. 76-78.

24. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 255 с.

25. Кондратьєва О. В. Фізична реабілітація в разі порушення постави: конспект відкритого інтегрованого уроку з фізичної реабілітації. Основи здоров'я. 2011. Випуск № 9. С. 15-19.

26. Круцевич Т. Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі. Наукові записки. Педагогіка: зб. наук. праць. Тернопіль, 2004. С. 35-39.

27. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К. : Олімп. література, 2011. 224 с.
28. Кузнєцова О. Т. Форми, засоби і методи системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Вісник Черніг. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Випуск №154. Т. II. Чернігів, 2018. С. 121-125.
29. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика. Рівне, 2018. 416 с.
30. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Випуск №19. С. 303-308.
31. Куц-Бурдейна О. О. Комплексний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості студентів з порушенням постави в процесі фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення/ Київ. 2018. 236 с.
32. Лещенко Г. А. Вплив особистості учителя на формування позитивного ставлення школярів до занять фізичними вправами. Наука і сучасність : Збірник наукових праць Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. К.: Логос. 2009. Ч. 1. С. 42-49.
33. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : Дис... канд. пед. наук: 13.00.09 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2018. 193 с.
34. Лисенко М. П. Комплекси лікувально-коригувальної гімнастики при порушеннях постави. Фізичне виховання в школах України. 2009. Випуск №2. С. 19-22.
35. Ложкін Б. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя –

здорова нація», схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року, №42, 2016. Фізичне виховання в рідній школі. Випуск №4. С. 2-5.

36. Мартинова Н. М. Визначення мотивів та інтересів студенток ВНЗ до занять з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Київ, 2015. Випуск №32(57)15. С. 220-222.

37. Марченко С. І. Вікові особливості фізичного розвитку школярів. Актуальні проблеми фізкультурної освіти : Матеріали II електронної наукової конференції Харків, 2016. С. 50-51.

38. Марчик В. І. Формування навички правильної постави. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2016. Випуск №139, т. 2. С. 106-108.

39. Москаленко Н. В., Єлісєєва Д. С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Випуск №118(3). С. 189-192.

40. Мунтян В. С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. Випуск №5(30). С. 108-113.

41. Носко М. О., Гаркуша С. В., Бріжата І. А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті [Текст] : навч. посіб. для студентів спец. «Фізичне виховання» Київ : Леся, 2012. 263 с.

42. Омельченко Д. С. Корекція постави старшокласників засобами гантельної гімнастики. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. Випуск № 10. С. 10-14.

43. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2014. 22 с.

44. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2010. 215 с.

45. Петрович В. В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2010. 247 с.

46. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при порушення постави та плоскостопості. Навчальний посібник. Харків, 2012. 124 с.

47. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : «Віт'А Друк», 2023. 90 с.

48. Ревенко Е. М. Вікові особливості фізичної підготовленості учнів, що розрізняються динамікою інтелекту, як умова індивідуалізації фізичного виховання. Вчені записки університету імені П. Ф. Лесгафта, 2016. Випуск № 3 (133). С. 201-207.

49. Сисоєнко Н. В. Стан здоров'я та особливості фізичного розвитку школярів 6-17 років, які навчались в загальноосвітніх закладах різних типів. Вісник Черкаського університету, 2015. Випуск № 180. С. 97-105.

50. Степанова І. М. Факторна структура показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. Випуск № 1. С. 45-48.

51. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

52. Холодний О. І., Пристинський В. М. Формування здоров'язберезувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Слов'янськ. Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 202 с.

53. Цюпак Ю., Цюпак Т., Васкан І., Швай О., Гнітецький Л. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019. Випуск №2(46). С. 4-5

54. Чайка Г. В. Обґрунтування необхідності розробки нормативних морфофункціональних показників репродуктивного здоров'я дівчат підлітків на різних етапах статевого дозрівання. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2014. Т. 18, Випуск № 2. С. 448-452.

55. Чернякова Н. М., Меркулова Т. В. Особливості фізичного розвитку школярів у сучасних умовах. Український журнал дитячої ендокринології. 2019. Випуск № 3. С. 20-21.

56. Шологон Р. П. Фізичне виховання студентів з порушенням постави. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Збірник наукових праць. Львів. 2010. С. 164-166.

57. Язловецький В. С. Основи функціональної діагностики та нетрадиційні методи оздоровлення: навч. посібн. Кіровоград : РВЦКДПУ, 2012. С. 5-6.