

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: «ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ 7-9 РОКІВ ІЗ
ЦІЛЕСПРЯМОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ
АТЛЕТИКИ»

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

Кузик Денис Русланович

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 ОСНОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	8
1.1 Спрямованість навантажень у процесі розвитку витривалості учнів.....	8
1.2 Фактори, врахування яких визначатиме розвиток витривалості у дітей молодшого шкільного віку	11
1.2 Фактори, врахування яких визначатиме розвиток витривалості у дітей молодшого шкільного віку	11
1.3 Вплив засобів для розвитку витривалості на функціональну систему молодших підлітків	12
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1 Методи дослідження.....	26
2.2 Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3 ОСНОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В УЧНІВ 2-4 КЛАСІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	31
3.1 Результати анкетного опитування вчителів фізичної культури.....	31
3.1.1 Порівняльна характеристика морфофункціональних показників дітей 7-9 років	31
3.1.2 Стан фізичної підготовленості дітей 7-9 років	37
3.1.3 Структура фізичної підготовленості дітей 7-9 років	39
3.2 Особливості розвитку загальної витривалості у дітей 7-9 років	42
3.2.1 Вихідний рівень розвитку витривалості в учнів 7-9 років	42
3.2.2 Результати тесту «біг за 90 с» у дітей 7-9 років	43
3.2.3 Результати тесту «6-хвилинний біг» в учнів 2-4 класів.....	46
3.2.4 Результати тесту «Біг за 35 хв» у школярів 2-4 класів	46

3.2.5 Рівень розвитку витривалості у зонах субмаксимальної та великої потужності в дітей 7-9 років	51
3.4 Характеристика експериментальної методики уроків фізичної культури з переважним використанням методів і засобів розвитку витривалості учнів 2-4 класів	52
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

МСК	–	максимальне споживання кисню;
НУШ	–	Нова Українська школа;
ЧСС	–	частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність теми. Відомо, що витривалість як одна з основних рухових якостей людини, проявляється у здатності до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її результативності. Витривалість є критерієм м'язової працездатності організму – чим вона вища, тим триваліше виконується робота й успішніше долається втома [48, с. 22; 28; 40, с. 32-33].

Пошук найефективніших засобів і методів розвитку рухових якостей є одним із головних завдань фізичного виховання школярів [20, с. 31; 34, с. 32;]. Вирішити це завдання – означає домогтися різнобічного і гармонійного розвитку рухових здібностей. Тому забезпечення всебічної рухової підготовленості учнів є необхідною передумовою, функціональною базою, яка надалі може створити сприятливі умови для підготовки до суспільно корисної праці [27, с. 31; 55]. Складовим елементом витривалості є загальна аеробна витривалість, яка визначає здатність до тривалого виконання помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи. Тому є частиною всебічної фізичної підготовки учнів початкових класів [45; 47].

Важливе значення мають дослідження взаємозв'язку розвитку витривалості з іншими руховими якостями, фізичним розвитком і функціональними можливостями школярів. Визначити найбільш ефективні шляхи розвитку загальної витривалості дозволяє виявлення факторів, що впливають на цей процес. Тому в нашому дослідженні було запропоновано вивчення вікових змін низки факторів, що сприяють розвитку витривалості.

До теперішнього часу, незважаючи на достатню кількість спеціальної та методичної літератури, що висвітлює багато аспектів розвитку витривалості у школярів, у тому числі на уроках фізичної культури, розглянута проблема все ще далека від свого вирішення.

У теорії та методиці фізичного виховання немає єдності думок у судженні про засоби, методи та характер навантажень для розвитку витривалості.

Фахівці пропонують розвивати витривалість у різний спосіб: багаторазове виконання вправ максимальної потужності – Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. та ін [32]; виконання вправ на витривалість субмаксимальної потужності – Ковач Ш. А., Кевпанич В. В. [30], Полунін А.І. [138]; безперервний біг протягом 8-20 хв – Сембрат С. В., Погребний В. В. [49].

Таким чином, питання залишається відкритим, який засіб для розвитку витривалості у школярів 2-4 класів найдоцільніше застосовувати.

Таке суперечливе ставлення до формування витривалості у школярів сслужувало основою для визначення понятійного апарату, мети дослідження та побудови педагогічного експерименту.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів початкової школи.

Предмет дослідження – засоби та методи розвитку витривалості у школярів 2-4 класів.

Мета дослідження – розробити ефективну методику розвитку витривалості в учнів 2-4 класів закладів загальної середньої освіти під час уроків фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку витривалості у сучасних школярів.
2. Виявити структуру фізичної підготовленості учнів 2-4 класів і визначити місце витривалості у структурі уроку фізичної культури.
3. Розробити програму з фізичної культури для учнів 2-4 класів закладів загальної середньої освіти з цілеспрямованим розвитком витривалості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та синтез наукових та літературних джерел; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; соціологічні методи дослідження, а саме анкетне опитування; медико-біологічні методи дослідження: антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, лікарський контроль; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні змісту та методики проведення уроків фізичної культури з переважним застосуванням засобів розвитку витривалості у початковій школі. Під впливом розробленої методики спостерігається зростання результатів під час виконання тестів на витривалість, і навіть підвищення функціональних показників.

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 67 сторінках, з яких 59 основного тексту, вона містить 10 таблиць та 6 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 60 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-педагогічної, літератури з фізичного виховання школярів свідчить, що розвиток витривалості несе важливі освітні, оздоровчі, і виховні функції, сприяє вдосконаленню рухової діяльності, покращує фізичну підготовленість, підвищує функціональні показники, формує значущі особистісно-громадські, морально-вольові якості учнів. У той же час виявлено, що в навчально-методичній літературі розвитку витривалості в початкових класах приділяється недостатня увага.

2. Нами встановлено, що рівень розвитку витривалості у сучасних школярів знизився в порівнянні з результатами виконання тестів у 2000 роки: учні початкових класів відстають за показниками у бігу за 90 з у середньому на 10,9 %; у бігу за 6 хв – на 11,2 %; у бігу за 35 хв – на 40 %. Таким чином, виявляється тенденція зниження витривалості залежно від тривалості та інтенсивності виконуваної роботи.

3. Визначено місце засобів розвитку витривалості в уроці фізичної культури, з дітьми молодшого шкільного віку: 4,2 % у підготовчій частині уроку; в основній частині 60 %; у заключній – 4,3 %. Решта часу розподіляється на опанування рухових дій базових видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, рухливих ігор з елементами спортивних ігор.

4. Визначено структуру фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 2-4 класів до початку експерименту. Основними складовими такої структури є:

- фактор I – функціональні здібності організму;
- фактор II – фактор рухливості суглобів;
- фактор III – фактор швидкості;
- Фактор IV – фактор силових здібностей.

5. Розроблено програму змісту уроків фізичної культури для учнів 2-4 класів з переважним використанням засобів розвитку витривалості, а саме:

- базовий матеріал програми (76,47 %), що включає вивчення вправ, які передбачені програмою фізичної культури Нової Української школи.

6. Розроблена методика використання засобів розвитку витривалості у школярів молодшого шкільного віку засвідчила, що можна рекомендувати безперервний метод виконання вправ циклічного характеру протягом 8-20 хв. Уроки фізичної культури, на яких школярі безперервно пробігали протягом 8-20 хв, надають більш ефективний вплив на розвиток витривалості школярів 2-4 класів у порівнянні з заняттями, де використовувалися багаторазове пробігання дистанцій максимальної потужності та біг на середні дистанції. Позитивні зміни витривалості обумовлені підвищенням функціональних показників під впливом безперервного тривалого бігу.

7. В результаті застосування розробленої програми з цілеспрямованого розвитку витривалості у школярів молодших класів на уроках фізичної культури нами виявлено домінуючі фактори, що визначають фізичну підготовленість учнів 2-4 класів:

- фактор I – аеробні здібності;
- фактор II – функціональні показники;
- фактор III – рухливість суглобів;
- фактор IV – швидкісні здібності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури]. Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2012. 424 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : Підручник. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
3. Бабич О. І., Жадан А. Б. Динаміка розвитку швидкісної витривалості боксерів-юнаків. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. 1, С. 147-150.
4. Базилевич Н. О., Кравченко Т. П., Тонконог О. С. Застосування легкоатлетичних вправ у процесі формування здорового способу життя молодших школярів. The unity of science. Prague, 2020. Р. 21-2.
5. Базилевич Н. О., Тонконог О.С., Юрченко І. В. Підвищення рівня здоров'я молодших школярів засобами легкої атлетики. 2021. С. 360-378.
6. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості методики розвитку витривалості старшокласників в процесі занять туризмом .«Молодий вчений» № 4.2 (56.2). 2018. С. 94-99.
7. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос, 2019. 192 с.
8. Борисова Ю. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дітей шкільного віку методом індексів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. № 1. С. 18-21.
9. Божик М. В., Тарасюк А. В. Закономірності фізичного та фізіологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку. Нові горизонти. 2019. С. 346-353.

10. Бутенко Г., Гончарова Н., Динаміка показників фізичної підготовленості молодших школярів в процесі фізичного виховання. 2017. С. 30-34.
11. Башавець Н. А. Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка Н. А. Застосування ігрового методу на заняттях з фізичної культури НУШ на прикладі легкої атлетики. Проблеми формування здорового способу життя молоді. Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022. С. 51-52.
12. Вихор В. І. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. 3(19), С. 319-323.
13. Волошин О. О., Мацола Н. П., Михаць Л. В. Фізіологічні обґрунтування дозування фізичних навантажень дітей шкільного віку. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольський, та ін. Дрогобич : Коло. 2017. С. 347-350
14. Гнатюк О. М. Засоби легкої атлетики в розвитку витривалості учнів початкових класів. *Фізичне виховання і спорт : теорія та практика*, 2020. 5 (2). С. 22-27.
15. Гогін О. В., Теремкова В. В. Розвиток витривалості у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 7. С. 38-41.
16. Розвиток витривалості і сили : методичний посібник / укладачі В.Д. Гогоць, О.О. Остапова, А.В. Остапов; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. Полтава, 2010. 36 с.
17. Голоха В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 2016. С. 56-60.

18. Голуб В. А. Реалізація принципу єдності фізичного та морального виховання на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку. Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2010. 166 с.

19. Гричик Д. В., Солонець Ю. Ю. Інноваційна спрямованість до навчання з плавання молодших школярів у системі шкільного фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. 118(1): С. 93–95. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118\(1\)_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(1)_23). <https://orcid.org/0000-0002-1057-3908>.

20. Гуменний В. С., Бондаренко Ю.В. Розвиток витривалості в молодшому шкільному віці на уроках фізичної культури. Матеріали конференції. 2020. С. 126-127.

21. Димуцька А. І. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичні матеріали. Київ : РВУФК, 2013. 67 с.

22. Дікалова О. О. Вплив занять плаванням на молодших школярів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2010. В. 3, № 44. С. 206–208.

23. Дуло О. А., Мелега К. П., Товт В. А. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого і середнього шкільного віку. Теорія і практика фізичного виховання. 2010. №1. С. 46-52.

24. Думич О. М. Вплив рухливих ігор та ігор з елементами спорту на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Львів : 2018. 40 с.

25. Духовенко Д. В. Розвиток витривалості юних боксерів на етапі початкової підготовки : кваліфікаційна робота магістра спеціальність 017 "Фізична культура і спорт" наук. керівник І. О. Чуєва. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 45 с.

26. Легка атлетика з методикою навчання [Текст]: навч.-метод. посіб. Захожа Н. Я., Захожий В. В., Черкашин Р. Є., та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 308 с.

27. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст]: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.

28. Іванова Л. М. Особливості розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізкультури. Науковий часопис : Фізична культура, 2015. 2(1). С. 44-50.

29. Калиниченко І. О. Використання проби Руф'є для оцінки функціональних можливостей організму дітей 6-17 років. Наука і освіта. 2012. № 4. С. 82-86.

30. Ковач Ш. А., Кевпанич В. В. Фактори, що зумовлюють прояви витривалості, засоби розвитку витривалості. Матеріали 75-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «УжНУ». Ужгород : 2021. С. 53-54.

31. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення. автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. НУФВСУ. Київ, 2020. 21 с.

32. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. та ін. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченко. Чернігів : ЧНПУ, 2013. вип. 112. Т.1. С. 178-182.

33. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

34. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. уклад. : Кудряшова Т. І., Губченко О. О. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

35. Леськів А.Д. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Тернопіль : СМП Астон, 2015. 175с .

36. Лєсков Р. В. Фізіологічне обґрунтування розвитку витривалості у дітей другого періоду дитинства 8-12 років, які займаються футболом : кваліфікаційна робота магістра : 017 Фізична культура і спорт. Р. В. Лєсков ; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький : 2023. 60 с.

37. Лубченков Р., Марченко С. Значення розвитку витривалості в єдиноборствах. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності [Електронне видання] : зб. тез доп. III наук.-практ. конф., Харків : нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. 2023. С. 138-142.

38. Ляшенко В., Зубко В. Особливості підвищення швидкісної витривалості у дітей середнього шкільного віку, які займаються плаванням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2020. (4(134), С. 84-87.

39. Марченко О., Холодова О. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. 2023. С. 70-74.

40. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.

41. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 375 с.

42. Насонова Ю. А. Сучасний стан сформованості культури рухів дівчат молодшого шкільного віку. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. 2017. Вип. 2. С. 248-253.

43. Методичні рекомендації «Методика розвитку витривалості у плавців» уклали : Петрушко М. І., Жоффчак Є. С., Сущенко І. В. та ін. Ужгород, 2016. 32 с.

44. Присяжнюк Д. С., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. Вінниця : ВДПУ, 2014. 149 с.

45. Портна І. Л., Іванько В. В. Виховання витривалості у дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2020. (1(121)). С. 90-93.
46. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності. Харків : [б. в.], 2014. 344 с.
47. Санжарова Н. М., Д'якова М. І. Особливості розвитку витривалості у школярів 10-11 класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 3. С. 32-36. DOI: 10.17309/tmfv.2015.3.1146.
48. Сапегіна І. О., Шатов А. В. Методика розвитку швидкості та витривалості засобами легкої атлетики : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 21 с.
49. Сембрат С. В., Погребний В. В. Критерії оцінки ефективності організації процесу фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2017. С. 468-476.
50. Скрипченко І. І. Удосконалення силової підготовки в хлопців старшого шкільного віку : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» наук. керівник О. В. Соколова . Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 59 с.
51. Слободський, Ю. Компоненти фітнес-програми силового спрямування з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. (8(181)). С. 224-226. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).41).
52. Сусла В. Я. Вплив бігових вправ на показники працездатності та фізичної витривалості у спортсменів ациклічних видів спорту. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі: зб. наук. пр. за матеріалами І наук.-практ. конф. з міжнар. Участю. Ужгород : Видавництво Бест-Принт, 2018. С. 59-61. Бібліогр.: с. 61.

53. Ульяненко В. І., Єрмоменко Е. А. Викладання національного виду спорту хортингу на уроках фізичної культури в школі. С. 412-420.
54. Шевченко О. А. Психофізіологічні особливості тренування витривалості у дітей через легку атлетику. Науковий часопис фізичної культури, 2018. 2(4). С. 48-55.
55. Шевчук Т. А. Вплив аеробних тренувань на розвиток витривалості у дітей початкової школи. Журнал спортивної науки, 2017. 5(3). С. 78-84.
56. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2018. 248 с.
57. Шостак І. О., Оголь С. М., Кулібаба О. В. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Кіровоград : ПП «Авангард», 2014. 296 с.
58. Шуба Л. В. Методика застосування вправ з тенісу з різним обсягом рухової активності для молодших школярів на уроках фізичної культури. Дніпропетровськ : 2011. С. 103-106.
59. Ярмоленко М. І. Використання вправ легкої атлетики для розвитку витривалості у дітей 7-9 років. Журнал спортивної науки, 2016. 4(1). С. 34-39.
60. Ярошенко П. В., Подибайло О. Ю. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. 2017. №3 (308). С. 144-151.