

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

Дипломна робота на тему:
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Виконала:

магістрантка 6-го курсу
денної форми навчання
освітньо-кваліфікаційний рівень: “Магістр”,
напрямок підготовки: 8.010201 “Фізичне
виховання”

Власенко Анастасія Володимирівна
Науковий керівник:

кандидат медичних наук, викладач кафедри
медико-біологічних основ
фізичного виховання і спорту
Грищук Сергій Миколайович

Житомир-2014

Вступ

Взаємозв'язок між організацією й методикою фізичного виховання і здоров'ям дітей та молоді не викликає сумніву. Зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні й педагогічні закономірності керування фізичним станом організму людини в процесі фізичного виховання. Ігнорування цих закономірностей перешкоджає реалізації педагогічного процесу та не призводить до досягнення оздоровчої мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану, функціональних резервів і резистентності організму, і як результат – зменшення захворюваності. Про це свідчить зростання кількості школярів і студентської молоді, які мають різного роду відхилення в стані здоров'я (до 90%). Аналіз базових програм з фізичного виховання в школі за останні 20 років показав, що за деяких змін змісту основна концепція залишилася тією ж. Цільова спрямованість програм полягає в підготовці до складання державних тестів з фізичної підготовки. Однак відсутність науково-обґрунтованих системо утворюючих факторів не дає можливості сформулювати програму, яка була б адекватною діючою ланкою в системі управління фізичним вихованням школярів. Тому заняття волейболом слід розглядати як один з сучасних і доступних напрямків фізичного виховання.

Мета дослідження – визначити вплив занять волейболом як одного з сучасних напрямків фізичного виховання на розвиток фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку

Завдання дослідження:

1 Дослідити існуючі засоби і методи розвитку фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку.

2. З'ясувати особливості фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку.

3. Провести дослідження впливу занять волейболом на розвиток фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку.

Об'єкт - процес фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку.

Предмет - розвиток фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку при заняттях волейболом.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Поняття «фізичний розвиток» за Воячекій Э використовується у двох значеннях: як процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму; як певне співвідношення основних розмірів тіла (довжини і маси та обхвату грудної клітки) на даний час. [№2. - С.46-48.].

РОЗДІЛ ІІ

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод математико-статистичної обробки.

Етап 1. Аналіз літератури по темі дослідження проводився з метою визначення наступних положень: «фізичні якості», «розвиток фізичних якостей», «методи тестування фізичних якостей», «вплив волейболу на розвиток фізичних якостей».

Етап 2. На цьому етапі проводиться педагогічне спостереження за:

- фізичною підготовленістю школярів молодшого шкільного віку, які відвідують лише уроки фізкультури (контрольна група);
- за фізичною підготовленістю дітей, які, крім шкільних уроків фізкультури, будуть відвідувати додатково секцію волейболу (експериментальна група).

Етап 3. Проведення оперативного й етапного педагогічного контролю рівня розвитку фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку як контрольної, так і експериментальної групи – їх сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості до та після проведення експерименту.

Етап 4. Обробка отриманих даних.

РОЗДІЛ ІІІ

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Висновок: У дипломній роботі ми здійснили аналіз особливостей розвитку фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку, які займаються волейболом (експериментальна група), показники рівня розвитку фізичних якостей виявилися набагато вищими, ніж у школярів молодшого шкільного віку, які просто відвідували шкільні заняття фізкультури (контрольна група). А саме: гнучкість на 27,1%, швидкість – на 10,8 %, сила – на 8,5%, витривалість – на 5,1%, спритність - на 2,7%. Тому заняття з волейболу слід вважати сучасними та доступними методами розвитку фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Власенко А.В.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичні якості, система, швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість.

У дипломній роботі ми здійснили аналіз особливостей розвитку фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку, які займаються волейболом (експериментальна група). Показники рівня розвитку фізичних якостей у них виявилися набагато вищими, ніж у школярів молодшого шкільного віку, які просто відвідували шкільні заняття фізкультури (контрольна група). Тому заняття з волейболу слід вважати сучасними та доступними методами розвитку фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Власенко А.В.

В дипломной работе мы провели анализ особенностей развития физических качеств школьников младшего школьного возраста, занимающихся волейболом (экспериментальная группа). Показатели уровня развития физических качеств у них оказались намного выше, чем у школьников младшего школьного возраста, которые просто посещали школьные занятия физкультуры (контрольная группа). Поэтому занятия по волейболу следует считать современными и доступными методами развития физических качеств школьников младшего школьного возраста.

Ключевые слова: физическое развитие, физические качества, система, скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость.

MODERN APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PUPILS PRIMARY SCHOOL.

Vlasenko A. V.

Keywords: physical development, physical quality, system, speed, agility, strength, endurance, flexibility.

In the thesis work we have carried out analysis of the characteristics of the physical qualities of pupils of primary school age who are engaged in volleyball (experimental group). Indicators of development of physical qualities they were much higher than pupils of primary school age who attended a high school physical education class (control group). Therefore, training in volleyball should be considered modern and affordable methods of physical qualities of pupils of primary school age.