

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико – біологічних основ

Дипломна робота

**«ОЦІНКА ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗЕВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ»**

Виконав:

студент VI курс, група 61- Б
ОКР «Магістр» денної форми навчання
Спеціальність 8.01020101 «Фізичне виховання*»

Столига Антон Олегович

Науковий керівник:

Доцент кафедри
медико – біологічних основ
Шевчук Дмитро Володимирович

Рецензент:

Доктор медичних наук,
професор,
Русак П.С.

Житомир 2014

Актуальність дослідження. Здоров'я – це природний стан організму, що характеризує його врівноваженість із навколишнім середовищем при відсутності будь-яких хворобливих змін. Організм людини – єдина, складна, саморегулююча біологічна система, яка самостійно розвивається та знаходиться в постійній взаємодії з оточуючим середовищем та має здатність до самонавчання, сприйняття, передачі й зберігання інформації.

Останні роки спостерігається збільшення кількості учнів, що мають відхилення у стані здоров'я. Адаптація цих школярів до інтелектуальних, фізичних та нервових навантажень у ході навчально-виховного процесу стає актуальною проблемою, яка потребує свого вирішення у ЗНЗ протягом усіх років навчання. Саме у школі мають реалізовуватися комплексні системні шляхи зміцнення здоров'я, які базуються на глибокій диференціації, виборі відповідних педагогічних технологій, форм організації навчального процесу, дозування фізичних навантажень з урахуванням багатьох факторів. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню.

Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання учнів. З її допомогою можливо сформувати основи здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Особливої актуальності проблема обґрунтування фізичних навантажень на м'язовий апарат учнів набула сьогодні, коли в Україні за останні роки трапилося кілька випадків смертності під час проведення уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. У сучасних школах України навчаються сотні тисяч учнів, значний відсоток яких мають у стані здоров'я певні вади постійного чи тимчасового характеру, пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму.

Ці недоліки можна усунути за допомогою занять з фізичного виховання, які є важливою складовою частиною процесу навчання у ЗНЗ.

Основні закономірності, властиві загальній теорії, методиці та практиці фізичного виховання учнів достатньо повно були викладені в роботах [9; 13; 21; 42; 49] та ін. Однак, прогрес у науково-методичному, організаційному, матеріально-технічному забезпеченні вимагає не тільки розробки нових підходів до організації і проведення фізичного виховання учнів у ЗНЗ, але й уточнення та доповнення існуючих. Саме тому ми вважаємо, що вирішення проблеми обґрунтування необхідного рівня фізичних навантажень на м'язовий апарат учнів під час занять фізичної культури у школі є актуальним.

Мета: визначити вплив фізичних навантажень на функціональний стан м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан питання у науково – методичній літературі
2. Здійснити огляд характеристик і особливостей розвитку силових та швидко – силових якостей.
3. Визначити вплив силових та швидко – силових вправ на функціональний стан м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання молодших школярів

Предмет дослідження – вплив фізичних навантажень на функціональний стан м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження. Припускаємо, що інтенсивні фізичні навантаження сприяють зміцненню м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку.

Теоретичне значення дослідження: визначено особливості фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку; здійснено розгляд характеристики

і особливостей розвитку сили у школярів; досліджено фізичне навантаження як складову занять фізичною культурою у школі.

Практична значимість дослідження: отриманий матеріал може бути використаний на практиці при здійсненні подальших досліджень з фізичного виховання учнів; досліджень впливу фізичних навантажень на функціональний стан м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку; при складанні планів занять з фізичної культури у ЗНЗ.

Структура дипломної роботи складається із вступу, трьох розділів, висновку, списку використуваних джерел. Загальний обсяг роботи – 89 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РОЗВИТОК М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Особливості фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку

Фізичний розвиток – це біологічний процес становлення та змінювання природних морфологічних та функціональних властивостей організму протягом життя людини. Фізичний розвиток є одним з інтегративних показників стану здоров'я дитини, біологічної зрілості всіх систем організму.

Поняття «фізичний розвиток» за В. Г. Ареф'євим, використовується у двох значеннях [4, с. 87]:

- 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.

Фізичний розвиток вважається найважливішою характеристикою здоров'я дитини, оскільки він є сукупністю морфологічних та функціональних ознак, які визначають запас її фізичних сил.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
2. Вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження;
3. Педагогічне тестування;
4. Педагогічний експеримент;
5. Методи математичної статистики.

Організація дослідження впливу фізичних навантажень на функціональний стан м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку

Дослідження проводилось на базі Забрідської ЗОШ І-ІІІ ст. Черняхівського району Житомирської області. У дослідженні брали участь школярі молодшого шкільного віку, (n=20)

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У цій дипломній роботі ми здійснювали дослідження впливу фізичних навантажень на функціональний стан м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку. У підсумку зауважимо наступне:

1. За результатом проведення дослідження встановлено: Проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та

профілактика найбільш розповсюджених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень [71, ст. 85]. Показники фізичного розвитку школярів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду. Вивчення стану здоров'я школярів свідчить про погіршення його протягом періоду навчання в школі.

Столига А.О. Оцінка впливу фізичного навантаження на функціональний стан м'язевого апарату у дітей

В дипломній роботі зроблено аналіз науково-методичної літератури з проблеми особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, експериментально визначено особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Столыга А.О. Оценка влияния физической нагрузки на функциональное состояние мышечного аппарата у детей

В дипломной работе проведен анализ научно-методической литературы по проблеме особенностей физического развития детей младшего школьного возраста, экспериментально определены особенности физического развития детей младшего школьного возраста.

Stolyga A.O. Assessing the impact of exercise on muscle functional state apparatus in children

In the research paper the analysis of scientific and methodological literature on the physical features of children of primary school age, experimentally determined physical features of children of primary school age.