

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Житомирський державний університет імені Івана Франка**

**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту**

УДК 373.3:796.1

Дипломна робота:

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

Виконав:

магістрант 6-го курсу
заочної форми навчання
освітньо-кваліфікаційний рівень:
„Магістр”,
напрямок підготовки: 8.010201 „Фізичне
виховання*”

факультету фізичного виховання і спорту

Нечипорук Ірина Романівна

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, викладач

Яворська Тетяна Євгенівна

Рецензент:

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання
Житомирського технологічного
університету

Петренко Іван Іванович

Рецензент:

кандидат біологічних наук, доцент
Корнійчук Наталія Миколаївна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР (Огляд літератури)	6
1.1. Змістові характеристики вікових та фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку	6
1.2. Сутність розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор: історичний аспект	10
1.3. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку	23
1.4. Теорія впливу рухливих ігор на організм дітей	37
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
2.1. Характеристика методів дослідження.....	40
2.2. Організація і зміст експериментального дослідження	45
РОЗДІЛ ІІІ. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР (Аналіз та обговорення результатів) ..	62
3.1. Результати експериментального дослідження.....	62
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	73
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, за період навчання дітей у школі у 3-4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо [6; 7]. Тому, збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей. Фізичні якості у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх розвитку. Ці дві сторони рухової функції тісно взаємопов'язані і взаємозумовлені. Якщо формування рухових навичок у дітей закріплюється при низькому рівні розвитку рухових якостей, то в подальшому це може призвести до закріплення неправильних навичок виконання руху. Систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей учнів, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [1; 4; 5].

Аналіз літератури показав, що розглядом означеної проблеми займалися багато авторів, зокрема Ареф'єв В.Г., Бондаревський Є.Я., Борисенко А.Ф., Венгерський Г.Б., Дмитрієв В.В., Круцевич Т.Ю., Сухарев А.Г., Томенко О.А., однак проблема розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор потребує подальшого вдосконалення [1; 2; 3; 5; 6; 7].

Отже, актуальність цієї проблеми, її недостатнє висвітлення в педагогічній теорії, вимоги шкільної практики щодо пошуків змісту ефективного виховання фізичних якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор зумовили вибір

теми магістерського дослідження: **“Розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор”**.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – розвиток фізичних якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор.

Мета дослідження: проаналізувати та обґрунтувати проблему розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Гіпотеза дослідження. Дослідження передбачало, що використання рухливих ігор сприятиме розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми за даними науково-методичної літератури.
2. Виявити рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.
3. Розглянути технологію формування фізичних якостей у молодших школярів.
4. Експериментально перевірити ефективність використання рухливих ігор щодо розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося протягом 2011-2012 навчального року на базі Попільнянської гімназії № 1 Житомирської області Попільнянського р-ну. У дослідженні приймали участь 30 учнів 1-го класу, вчителі та батьки.

Практичне значення даної роботи полягає в тому, що розроблені практичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей молодших школярів

засобами рухливих ігор впроваджено у навчально-виховний процес Попільнянської гімназії № 1 Житомирської області Попільнянського району.

Апробація результатів дослідження. Про результати досліджень доповідалось на III студентській науково-практичній конференції «Біологічні дослідження – 2012» (Житомир, 2012); звітній науковій конференції Житомирського державного університету імені Івана Франка 2011-2012 рр.; на засіданні кафедри медико - біологічних основ фізичного виховання і спорту.

Публікації. Матеріали дослідження опубліковані у збірнику науково-методичних праць «Ступенева педагогічна освіта в умовах євроінтеграційних процесів».

Наукова новизна нашого дослідження полягає у тому, що виявлено вплив рухової активності, зокрема рухливих ігор, на підвищення показників фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку; зроблено порівняльний аналіз результатів фізичних якостей учнів відповідно до вимог нормативів системи оцінювання.

Теоретичною основою нашого дослідження були наукові напрацювання в обраному аспекті, нормативно-правові документи стосовно розвитку фізичної культури та спорту в Україні, досвід роботи вчителів початкових класів та вчителів фізичної культури.

Особистий внесок магістранта полягає у визначенні теми магістерської роботи. Разом з науковим керівником було визначено актуальність теми дослідження, об'єкт і предмет дослідження, мету та завдання дослідження, сформувано гіпотезу дослідження. Самостійно проведено теоретичну та експериментальну частини роботи, аналіз і теоретичне узагальнення отриманих результатів дослідження.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних літературних джерел, що містить 98 найменування, 9 додатків. Робота містить 4 таблиці, 5 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 99 сторінок.

ВИСНОВКИ

1. У сучасних умовах спостерігається зниження стану здоров'я дітей. Причинами тому є нераціональне харчування, забруднення навколишнього середовища, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, шкідливі звички батьків, недостатня рухова активність, низька ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, а також недостатнє зміцнення здоров'я дітей та популярність здорового способу життя серед населення України. Збереження і зміцнення здоров'я дітей, розвиток та удосконалення фізичних якостей, підвищення рівня їх рухової активності є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

2. Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування у них різних рухових (фізичних) якостей. За визначенням Т.Ю. Круцевич, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності [6, с. 189]. Виявлено, що в основі формування фізичних якостей у молодших школярів лежать вікові особливості молодшого шкільного віку. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні і якісні показники і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожній віковій групі притаманні свої особливості. Фізичні якості учнів з фізичної культури оцінюються за якісними та кількісними показниками. Оцінювання успішності учнів з фізичної культури є важливим фактором підвищення якості навчально-виховного процесу на уроках. При оцінюванні учні повинні усвідомлювати вимоги правильного виконання фізичних вправ. Констатуючий експеримент показав, що дітей 1-х класів з низьким рівнем розвитку фізичних якостей немає. Це пояснюється тим, що з раннього віку дітей залучають до трудової та рухової діяльності, що забезпечують необхідний мінімальний фізичний розвиток.

Практично всі показники фізичних якостей у молодшому шкільному віку демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають

формування структурних і функціональних властивостей організму. Найбільш суттєвий приріст у учнів 1-го класу відзначається за швидкісно-силовими показниками, що узгоджується з дослідженнями інших авторів.

3. У процесі дослідження розглянуто технологію формування фізичних якостей у молодших школярів, яка включає такі компоненти:

- ✓ *цільовий, який включає ряд завдань:*
 - змінити методику проведення уроків;
 - використання інноваційних методів;
 - формування фізичних якостей у режимі навчального дня;
 - організацію поза навчальної діяльності школярів;
 - створення і реалізація організаційно-педагогічних умов.
- ✓ *змістовий компонент* включає зміст проведення уроків та інтеграцію із предметами природничого циклу;
- ✓ *операційно-діяльнісний* реалізує цільовий компонент і складає взаємодію вчителя та учнів у процесі застосування різних методів та форм;
- ✓ *оцінно-результативний компонент* включає рівні сформованості;
- ✓ *контрольно-регулюючий компонент* включає аналіз і оцінку вчителем рівня сформованості фізичних якостей.

4. Гра є основним засобом розвитку фізичних якостей молодших школярів. На уроках фізичної культури важливо також використовувати ігри народів світу. Діти при цьому дізнаються про культуру, звичаї, традиції інших народів.

Пошук ігрового матеріалу проводиться в декілька етапів:

- вивчення і аналіз літератури;
- відбір рухливих і спортивних ігор (на основі літератури);
- розподіл ігор за організаційно-педагогічними ознаками;
- розподіл рухливих ігор по видам навантаження;
- навчання, організація і проведення рухливих ігор.

Отже, використання в експериментальній роботі рухливих ігор для формування фізичних якостей в учнів початкових класів активізувало потребу в рухових діях, забезпечувало активну участь у фізкультурно-масових заходах. Активне ставлення молодших школярів до занять фізичної культури характеризувалося чітко визначеним бажанням досягти певних результатів, покращити свій фізичний розвиток, скласти програмові нормативи. Ці перспективи і глибоке усвідомлення учнями того, що здоров'я дитини залежить від її рухової діяльності, налаштовували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичними вправами та іграми.

Таким чином, результати педагогічного експерименту показали, що засоби рухливих ігор можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику початкової школи.