

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:
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ
СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Виконав:
студент VI курсу, 62 групи
заочної форми навчання
спеціальності 8.01020101 «Фізичне
виховання*»
Пахолюк А.Б.
Керівник: к.фіз.вих., викладач
Яворська Т.Є.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ (огляд літератури) | 7 |
| 1.1. Основні закономірності фізичного та фізіологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку..... | 7 |
| 1.2. Спортивна аеробіка як засіб розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку | 14 |
| 1.2.1. Історичний аспект виникнення спортивної аеробіки..... | 14 |
| 1.2.2. Механізми оздоровчої дії вправ зі спортивної аеробіки..... | 20 |
| 1.2.3. Роль та значення музичного супроводу під час занять зі спортивної аеробіки на організм дитини..... | 29 |
| 1.3. Фази занять спортивною аеробікою..... | 33 |
| 1.4. Основні вимоги щодо техніки безпеки під час виконання комплексів вправ зі спортивної аеробіки | 36 |
| РОЗДІЛ II. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ | 39 |
| 2.1. Характеристика методів дослідження..... | 39 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 46 |
| РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ | 49 |
| 3.1. Аналіз результатів дослідження | 49 |
| ВИСНОВКИ | 65 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 68 |
| ДОДАТКИ | 75 |

ВСТУП

Актуальність. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальними є питання культурної, духовно багатой, фізично досконалої особистості. Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку. Одним із основних міцних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості, є засоби фізичного виховання.

Відповідно до законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує збереження та зміцнення здоров'я, підвищення опірності захисних сил дитячого організму, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей.

Нині сформувався цілісна система знань із проблеми фізичного розвитку та формування фізичних якостей учнів, що знайшло відображення в фундаментальних працях вітчизняних і закордонних фахівців (Т.Ю. Круцевич, В.С. Кузнецов, А.А. Тер-Ованесян, Ж.К. Холодов, Б.Б. Шиян тощо). Ідеї всебічного гармонійного розвитку дитини, виховання особистості завжди хвилювали передові верстви населення. Деякі вчені (О.М. Коробейніков, А.А. Міхеєв, І.Т. Ніколенко) наочно показали неможливість всебічного розвитку людини тільки за допомогою фізичних вправ. Крім того, поза увагою дослідників залишається питання особливостей фізичного розвитку та формування фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку при використанні ними засобів спортивної аеробіки на секційних заняттях.

Об'єкт дослідження – процес розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – засоби спортивної аеробіки для розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу засобів спортивної аеробіки на розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження. У результаті нашого дослідження, ми передбачали, що використання засобів спортивної аеробіки на секційних

заняттях буде сприяти розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми дослідження та здійснити історичний екскурс у розвиток спортивної аеробіки.
2. Дослідити вплив музичного супроводу на психоемоційний стан учнів молодшого шкільного віку під час занять зі спортивної аеробіки.
3. Експериментально перевірити вплив засобів спортивної аеробіки на розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математично-статистичні методи.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося протягом 2012-2013 року на базі загальноосвітньої школи I - III ступенів № 9 м. Новоград-Волинського Житомирської області. У дослідженні взяло участь 46 школярів молодших класів віком 9-10 років, які були розподілені на дві групи: експериментальну (18 учнів: 12 дівчаток та 6 хлопчиків) та контрольну (28 чоловік: 16 дівчаток та 12 хлопчиків). Учні експериментальної групи відвідували секційні заняття зі спортивної аеробіки, учні контрольної групи відвідували уроки з фізичної культури за традиційною програмою ЗОШ.

Практичне значення даної роботи полягає в тому, що результати досліджень були впроваджені у навчальний процес ЗОШ № 9 м. Новоград-Волинського Житомирської області та отримані результати розширюють можливість використання засобів спортивної аеробіки не тільки на секційних заняттях, але й впровадження деяких елементів на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах, а також використовувалися у процесі складання «Методиками викладання спортивної аеробіки в ДЮСШ».

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження були опубліковані та обговорені на Всеукраїнській науково-практичній конференції для молодих учених «Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої

школи» (18-19 квітня 2013 року, м. Житомир), IV науково-практичній Всеукраїнській конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження – 2013» (16-18 квітня 2013 року, м. Житомир), III студентській науково-практичній конференції «Студентська спортивна наука – 2013» (16 квітня 2013 року, м. Житомир), на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту.

Публікації. За темою магістерської роботи опубліковано 2 статті: у збірнику наукових праць «Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи» (за заг. ред. С.С. Вітвіцької, Н.М. Мирончук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 404 с. – (С.232-235)); у збірнику «Біологічні дослідження – 2013: Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів». – Житомир: Вид-во ім. Івана Франка, 2013. – 292 с. – (С. 258-260).

Наукова новизна полягає у тому, що:

- виявлено значення музичного супроводу під час занять зі спортивної аеробіки;
- визначено ефективність застосування засобів спортивної аеробіки на розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку;
- результати проведених досліджень розширюють та поглиблюють уявлення про розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку під час занять зі спортивної аеробіки.

Особистий внесок магістранта полягає в аналізі актуальності та міри вивчення проблеми, формуванні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні методів дослідження, проведенні комплексних досліджень. Разом з науковим керівником складена структура роботи та обрані методи дослідження. Самостійно опрацьовано, проаналізовано та узагальнено результати дослідження, сформульовано висновки.

Структура роботи. Магістерська робота виконана на 75 сторінках і складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних літературних джерел, додатків. Робота ілюстрована 5 таблицями,

18 рисунками та 10 додатками. У роботі використані відомості з 84 літературних джерел, серед яких 1 – зарубіжний автор.

ВИСНОВКИ

1. Ретроспективний аналіз літературних джерел дозволив переосмислити походження ритмічних вправ і здійснити історичний екскурс у проблему дослідження. На сьогоднішній день спортивна аеробіка як новий вид спорту є результатом удосконалення різних систем оздоровчої гімнастики, що існували раніше, та активно розвивається в багатьох країнах світу. Історичні тенденції розвитку спортивної аеробіки захоплюють молоде покоління, зростає популярність залучення дітей до рухової активності. Використання засобів спортивної аеробіки в процесі фізкультурної діяльності сприяє оздоровленню та вихованню гармонійно розвиненої особистості.

На сучасному етапі розвитку спортивна аеробіка стала дуже популярним видом рухової активності не тільки в Україні, але й у всьому світі. Спортивна аеробіка – це вид спорту оздоровчої спрямованості, в якому спортсмени виконують безперервний та високо інтенсивний комплекс ритмічних вправ із складною координацією.

Таким чином, можна зробити висновок, що секційні заняття зі спортивної аеробіки створюють необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку й формування фізичних якостей, самореалізації, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку та дозвілля дітей, набуття навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

2. Встановлено, що музичний супровід у аеробіці – це емоційний стимул і компонент кожного руху. З'ясовано, що виконання вправ зі спортивної аеробіки під яскраві ритмічні звуки виховують почуття ритму, музикальність, вміння узгодити свої рухи з музикою. Виконання вправ під запальну музику не дозволяє помічати втому, таким чином перетворює заняття у веселу гру. Музика під час занять викликає в учнів активний емоційний відгук, почуття особливого задоволення, мобілізує їх волю, сприяючи більш ефективному рішенню різноманітних педагогічних завдань. Крім того, музичний супровід повинен відповідати кількості, послідовності та дозуванню вправ і комплексів; характеру та оптимальному темпу виконання кожної вправи.

Отже, за даними педагогічного спостереження виявлено, що використання музики на заняттях викликає у дітей позитивні емоції, допомагає закріпити рухові навички, покращити техніку виконання рухів, підвищити моторну щільність занять, стимулює прояв уваги, пам'яті, сили, швидкості, спритності, витримки, скорочення часу протікання відновлюючих процесів. І як результат цього – розвинути фізичні якості та прискорити спортивні результати.

3. Експериментально перевірено вплив засобів спортивної аеробіки на розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку. Всі показники фізичних якостей у віці 9 років демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі.

Експериментально перевірено, що під час виконання тестової вправи «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» середній показник збільшився як у контрольній, так і у експериментальній групах, проте у хлопчиків експериментальної групи простежується значне збільшення силового показника – на 6,2 рази, тоді як у хлопчиків контрольної групи – на 4,0 рази, у дівчаток також спостерігається покращення результатів силового показника, приріст у експериментальній групі на 3,6 разів, тоді як у дівчат контрольної групи воно не значне – на 0,7 разів.

Показник швидкості визначався за тестовою вправою «біг 30 м». Так, середній показник швидкості зменшився у хлопчиків експериментальної групи на 0,6 с, у контрольній групі – на 0,2 с. Зменшення результатів простежується і у дівчаток. Так, у експериментальній групі на 0,5 с, тоді як у контрольній групі – на 0,4 с.

Виконання тестової вправи «човниковий біг 4 х 9 м» дав оцінку показникам спритності учнів експериментальної та контрольної груп. Так, у хлопчиків експериментальної групи цей показник зменшився на 1,1 с, у хлопчиків контрольної групи – лише на 0,5 с. Середній показник спритності у дівчаток експериментальної групи зменшився на 0,9 с, контрольної – на 0,6 с.

Оцінюючи таку якість, як витривалість під час виконання тестової вправи «біг на 1000 м» можна побачити незначне покращення результатів як у

хлопчиків, так і у дівчаток у обох групах. Так, зменшення показника витривалості у хлопчиків та дівчаток експериментальної групи спостерігається на 0,47 хв., у хлопчиків та дівчаток контрольної групи – на 0,36 хв.

Показник гнучкості визначався за виконанням нахилів тулуба вперед із положення сидячи. Значне збільшення цього показника простежується у дівчаток експериментальної групи – на 3,3 см, порівняно з контрольною групою цей показник покращився значно менше – на 2,3 см, у хлопчиків також спостерігається також збільшення цього показника, але дещо менше порівнюючи з дівчатами. Так, у хлопчиків експериментальної групи показник гнучкості збільшився на 2,4 см, тоді як у хлопчиків контрольної групи він зріс лише на 1,1 см.

Отже, визначено, що найбільш суттєвий приріст у віці 9 років відзначається за швидко-силовими показниками та показниками гнучкості, що узгоджується з дослідженнями інших авторів.

Встановлено, що темпи та величини приростів показників сили і витривалості, а також функціональної діяльності серцево-судинної й дихальної систем у хлопчиків кращі, ніж у дівчаток.

Прирости показників фізичних якостей учнів експериментальної групи вищі відповідних показників учнів контрольної групи.

Таким чином, дані експериментального дослідження показали, що учні експериментальної груп учні, які займалися упродовж листопада 2012 року – травня 2013 року спортивною аеробікою двічі на тиждень мають значно кращі показники фізичних якостей ніж учні контрольної групи, які упродовж цього ж періоду займалися лише відвідуючи тричі на тиждень уроки фізичної культури за звичайною програмою. Крім того, ефективність використання засобів спортивною аеробіки з метою розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку підтвердилася результатами держаного тестування.