

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:**

**ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР ПРИ  
ПРОВЕДЕННІ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ  
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Виконав:**

магістрант 6-го курсу  
денної форми навчання  
освітньо-кваліфікаційний рівень: «Магістр»,  
напряму підготовки: 8.01020101 «Фізичне виховання»  
**Вакулко Сергій Петрович**

**Науковий керівник:**

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

**Житомир-2015**

**Актуальність теми.** Постійні шкільні навантаження, пов'язані з необхідністю розумового розвитку, значно впливають на фізичну працездатність школярів. Зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм, широке використання транспорту, інших технічних засобів надають несприятливу дію на рухову діяльність учнів. У сучасному суспільстві проявляється протиріччя між вимогами фізичної підготовленості дітей і способом життя. Природні умови і навчання в школі обмежують рухову діяльність і не забезпечують необхідного режиму, що дозволяє більш значно підвищити результати життєво необхідних рухових якостей. Тому виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення фізичної підготовленості учнів.

Для більшості учнів, які займаються розумовою працею, характерні нервово-емоційні перевантаження, це є основною причиною зниження працездатності і високої захворюваності серед них. Слід підкреслити, що в сучасних умовах в профілактиці хвороб, зміцненні здоров'я і підвищенні працездатності учнів першорядну роль відіграє широке використання засобів і методів фізичної підготовки. Результатом фізичного виховання школярів середніх класів повинні стати високий рівень здоров'я та формування фундаменту фізичної культури майбутньої дорослої людини.

**Мета дослідження:** розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення занять з використанням рухливих і спортивних ігор при проведенні оздоровчої роботи зі школярами середнього шкільного віку з ослабленим здоров'ям.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.
2. Розробити методику проведення оздоровчої роботи з використанням рухливих і спортивних ігор для школярів середнього шкільного віку з ослабленим здоров'ям.
3. Науково обґрунтувати ефективність розробленої методики.

**Об'єкт дослідження:** процес фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку з ослабленим здоров'ям.

**Предмет дослідження:** методи організації та проведення рухливих та спортивних ігор, стан здоров'я та фізичні якості учнів середнього шкільного віку.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ПРОВЕДЕННЯ З НИМИ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

Практика виховання підростаючого покоління в нашій країні показує, що гра є одним з важливих засобів формування у дітей та підлітків високих моральних та фізичних якостей. Особливо велике місце ігри займають у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. Рухливі ігри є не тільки засобом, але і методом фізичного виховання. Ігровий метод рухливих ігор відрізняється від інших методів фізичного виховання елементом змагань, сюжетністю, різнобічними способами досягнення мети та відносною самостійністю дій. Ігровий метод використовується, головним чином, для комплексного удосконалення рухів, а рухливі ігри – в якості засобу фізичного виховання. Вищевказаний метод сприяє вихованню й удосконаленню фізичних якостей. Крім того, в рухливих іграх удосконалюються природні рухи та окремі навички й уміння, які були опановані на уроках з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор та інших видів спорту. Рівень розвитку рухових якостей в даний час знаходиться на невисокому рівні, який не може бути задоволений сучасним вимогам, що пред'являються до фізичного виховання в школі. Тому, проблема виховання рухових якостей дуже актуальна і вимагає подальшого її вдосконалення.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Дослідження здійснювалося на базі загальноосвітньої середньої школи с.Кодня Житомирського району (Житомирська обл.) в період з жовтня 2013 року по травень 2015 навчального року серед учнів 5-6 класів. Учні контрольної групи відвідували лише уроки з фізкультури, а з учнями експериментальної групи додатково тричі на тиждень по 1,2-1,5 год. проводилися навчальні заняття за розробленою нами методикою, у процесі яких вирішувалися завдання оздоровлення й зміцнення організму, підвищення рівня фізичної й розумової працездатності. В педагогічному експерименті брало участь 20 чоловік. Усі діти за станом здоров'я належали до підготовчої медичної групи. Перед виконанням контрольних вправ було проведено інструктаж із техніки безпеки, а також оголошено правила виконання завдань.

Задля виконання поставленої мети були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури з теми дослідження.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Педагогічне тестування.
5. Математико-статистичні методи.

## **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **ВИСНОВКИ**

У результаті проведення педагогічного експерименту було встановлено позитивний вплив занять згідно з розробленою методикою на показники розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. По усіх тестових показниках приріст експериментальної групи значно перевищує значення контрольної групи.

- човниковий біг 4\*9м: КГ- 11,7 с.; ЕГ-10,3 с.
- біг на 60 м.: КГ – 9,9 с.; ЕГ – 8,5 с.
- стрибок у довжину з місця: КГ – 179,6 см.; ЕГ-197,9 см.

Результат обробки даних за допомогою математичної статистики, підтвердив, що експериментальна методика ефективніша за стандартну та їх статистична відмінність є значимою ( $p < 0.05$ ). За результатами чергових медоглядів троє дітей (30%) з експериментальної групи, які за станом здоров'я перебували в підготовчій групі, переведені в звичайну групу.

### **АНОТАЦІЯ**

У дипломній роботі досліджено можливості використання рухливих і спортивних ігор при проведенні оздоровчої роботи з дітьми середнього шкільного віку з ослабленим здоров'ям під час занять фізичною культурою. Для досягнення мети дослідження була розроблена спеціальна методика проведення занять, суть якої полягала в тому, що основна частина заняття приділялася рухливим та спортивним іграм (приблизно 50-60% від загальної тривалості уроку). Рухливі та спортивні ігри нами були обрані так, щоб кожній фізичній якості приділялася увага на кожному уроці. У результаті проведення педагогічного експерименту було встановлено позитивний вплив занять згідно з розробленою методикою на показники розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. По усіх тестових показниках (човниковий біг, біг на 60 м., стрибок у довжину з місця) приріст експериментальної групи значно перевищив значення контрольної групи. Результат обробки даних за допомогою математичної статистики, підтвердив, що експериментальна методика ефективніша за стандартну та їх статистична відмінність є значимою ( $p < 0.05$ ).