

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

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико - біологічних основ фізичного виховання та спорту

Дипломна робота Дипломна робота

Розвиток фізичних якостей
дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор

Виконала:
Нечипорук І.Р.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач
кафедри медико-біологічних основ фізичного
виховання та спорту

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

Актуальність дослідження

- ▶ 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.
- ▶ 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 вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату
- ▶ 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

методика розвитку 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.

Завдання дослідження.

- *Проаналізувати стан проблеми за даними науково-методичної літератури.*
- *Виявити рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку та їх фізичної підготовленості.*
- *Розглянути технологію формування фізичних якостей у молодших школярів.*
- *Експериментально перевірити ефективність використання рухливих ігор для 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 проводилось 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

A faint, stylized illustration of a balance scale is visible in the background. The scale is tilted, with the right pan being higher than the left pan. The pans are simple, shallow bowls. The central pillar and the horizontal beam are also visible.

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 фізичної підготовленості 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, сформовано гіпотезу дослідження. Самостійно проведено теоретичну та експериментальну частини роботи, аналіз і теоретичне узагальнення отриманих результатів дослідження.

Структура роботи

Магістерська робота складається:

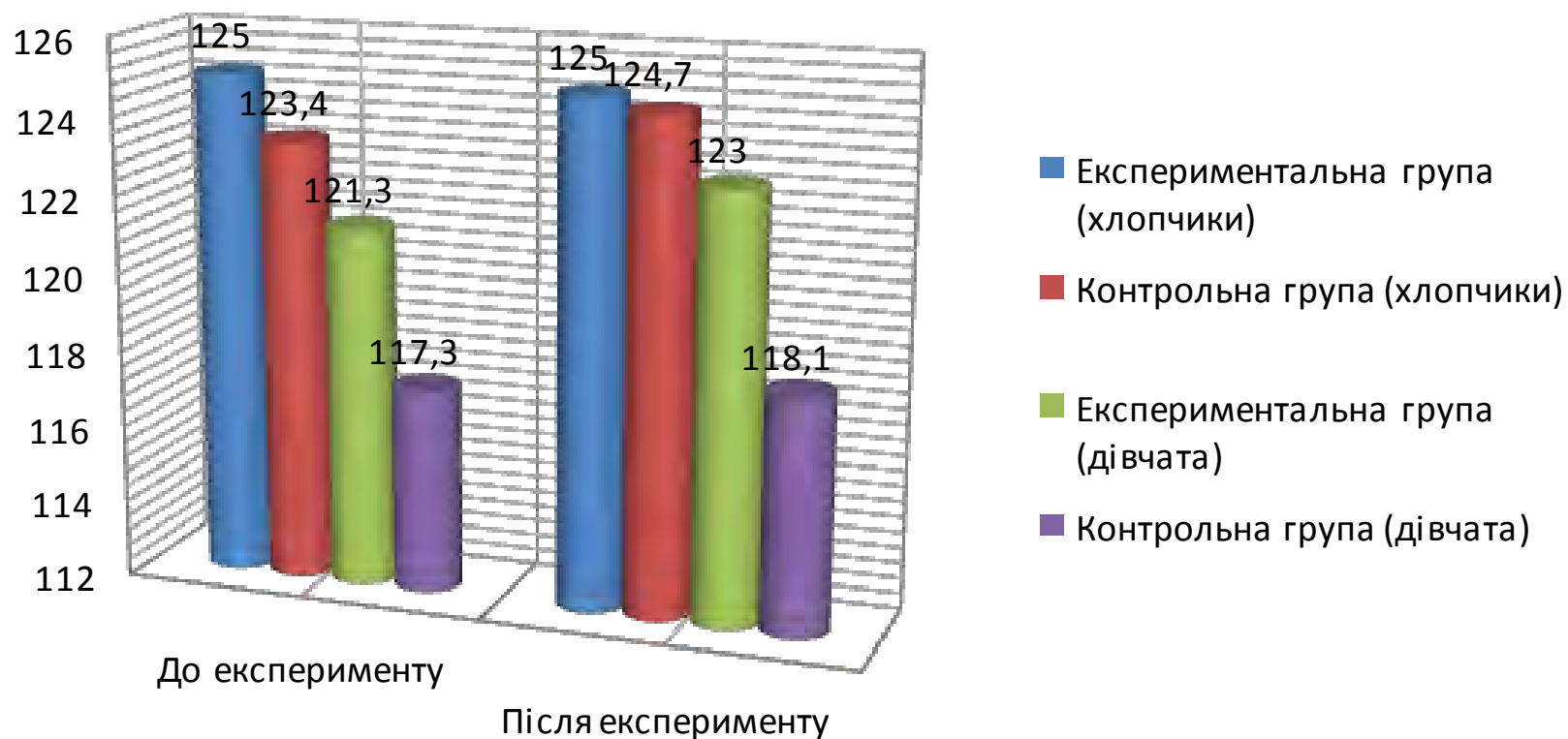
- зі вступу,
- трьох розділів,
- загального висновку,
- списку використаних літературних джерел, що містить 98 найменування, додатків.
- Робота містить 4 таблиці, 5 рисунки.
- Загальний обсяг роботи становить 100 сторінок.



Результати розвитку фізичних якостей учнів 1-го класу (7 років) експериментальної групи до та після експерименту

№з/п	Контрольна вправа	Результат			
		До експерименту		Після експерименту	
		Хлопчики	Дівчата	Хлопчики	Дівчата
	Стрибок у довжину з місця, см	125,0 \pm 1,26	121,3 \pm 1,71	125,0 \pm 1,26	123 \pm 7,5
	Човниковий біг 4х9 м, с	13,21 \pm 0,23	13,72 \pm 2,12	12,67 \pm 0,46	12,89 \pm 2,41
	Біг на 30 м, с	7,13 \pm 3,21	7,7 \pm 2,41	6,68 \pm 3,18	6,8 \pm 2,17
	Біг на 1000 м, хв., с	5,92 \pm 0,06	6,47 \pm 0,15	5,51 \pm 0,09	6,16 \pm 0,12
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	12	4	15	7

Показники швидкісно-силових якостей у учнів 1-го класу до та після експерименту

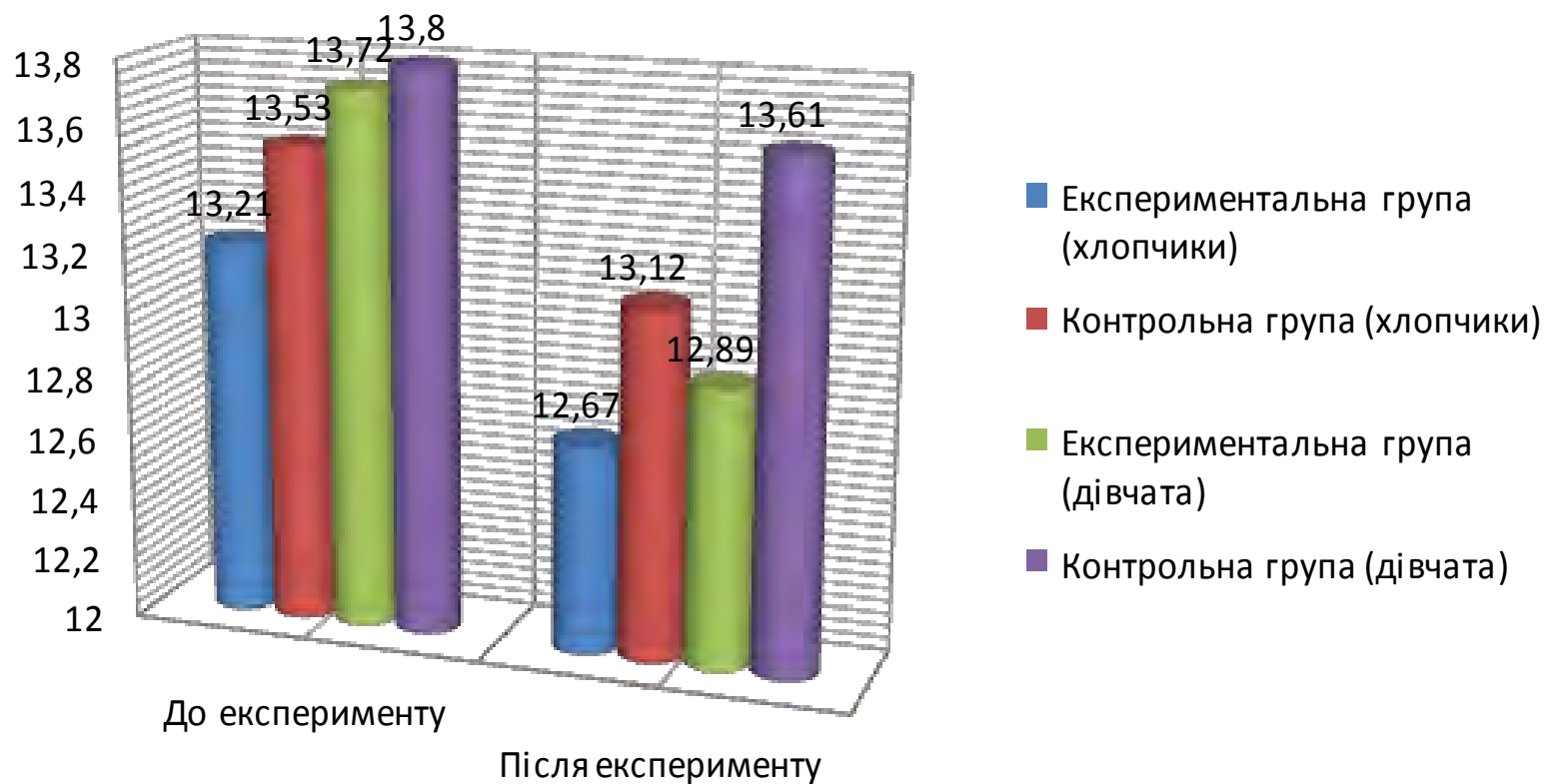


Результати розвитку фізичних якостей учнів 1-го класу

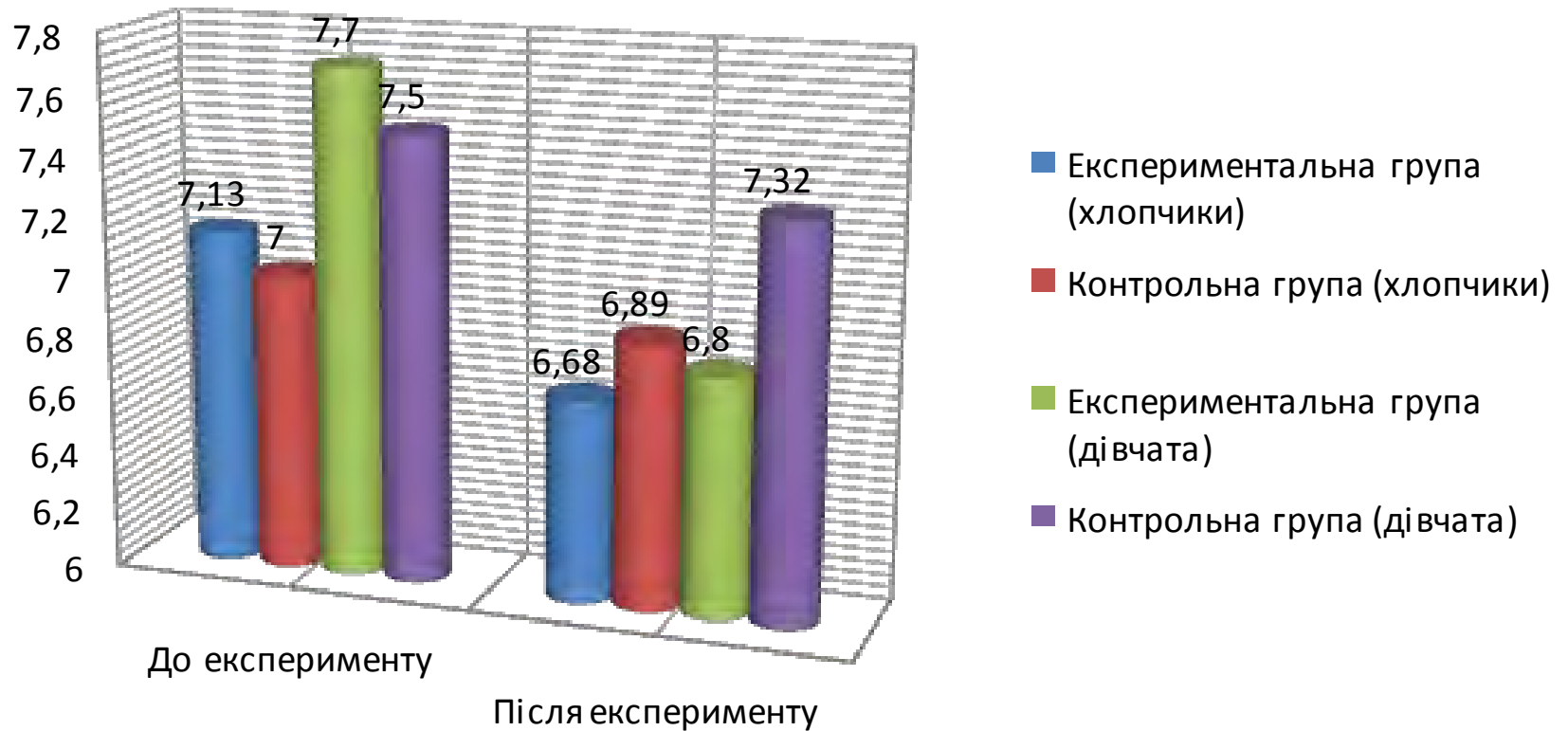
контрольної групи до та після експерименту

№з/п	Контрольна вправа	Результат			
		<i>До експерименту</i>		<i>Після експерименту</i>	
		<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчата</i>	<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчата</i>
	<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>	123,4 1,51	117,3 1,61	124,7 1,52	118,1 1,96
	<i>Човниковий біг 4 х 9 м, с</i>	13,53 1,62	13,80 2,18	13,12 1,48	13,61 2,31
	<i>Біг на 30 м, с</i>	7,0 2,3	7,5 2,12	6,89 2,25	7,32 2,13
	<i>Біг на 1000 м, хв., с</i>	6,11 0,10	6,51 0,04	5,84 0,15	6,35 0,10
	<i>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів</i>	12	4	13	5

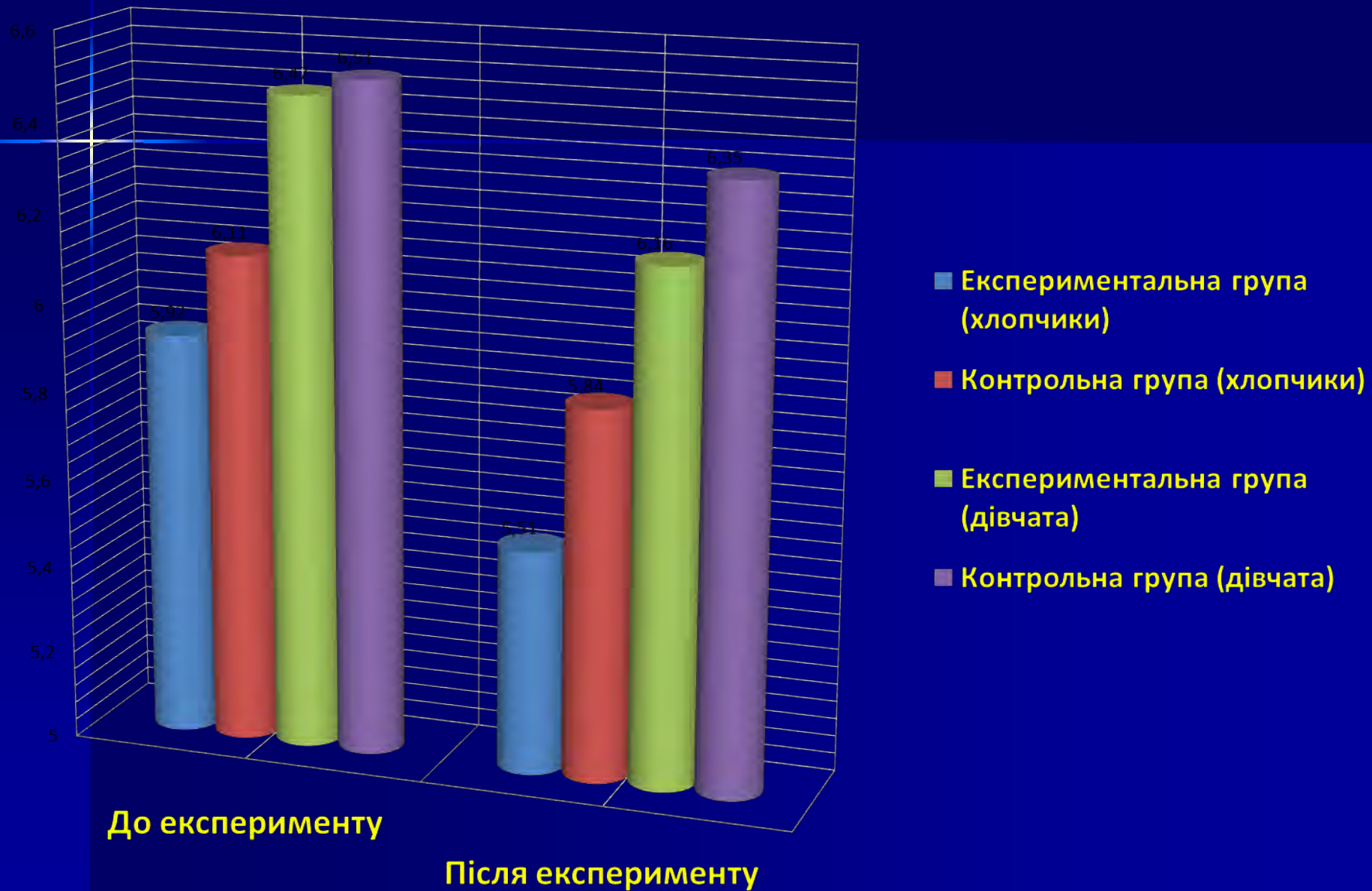
Показники спритності у учнів 1-го класу до та після експерименту



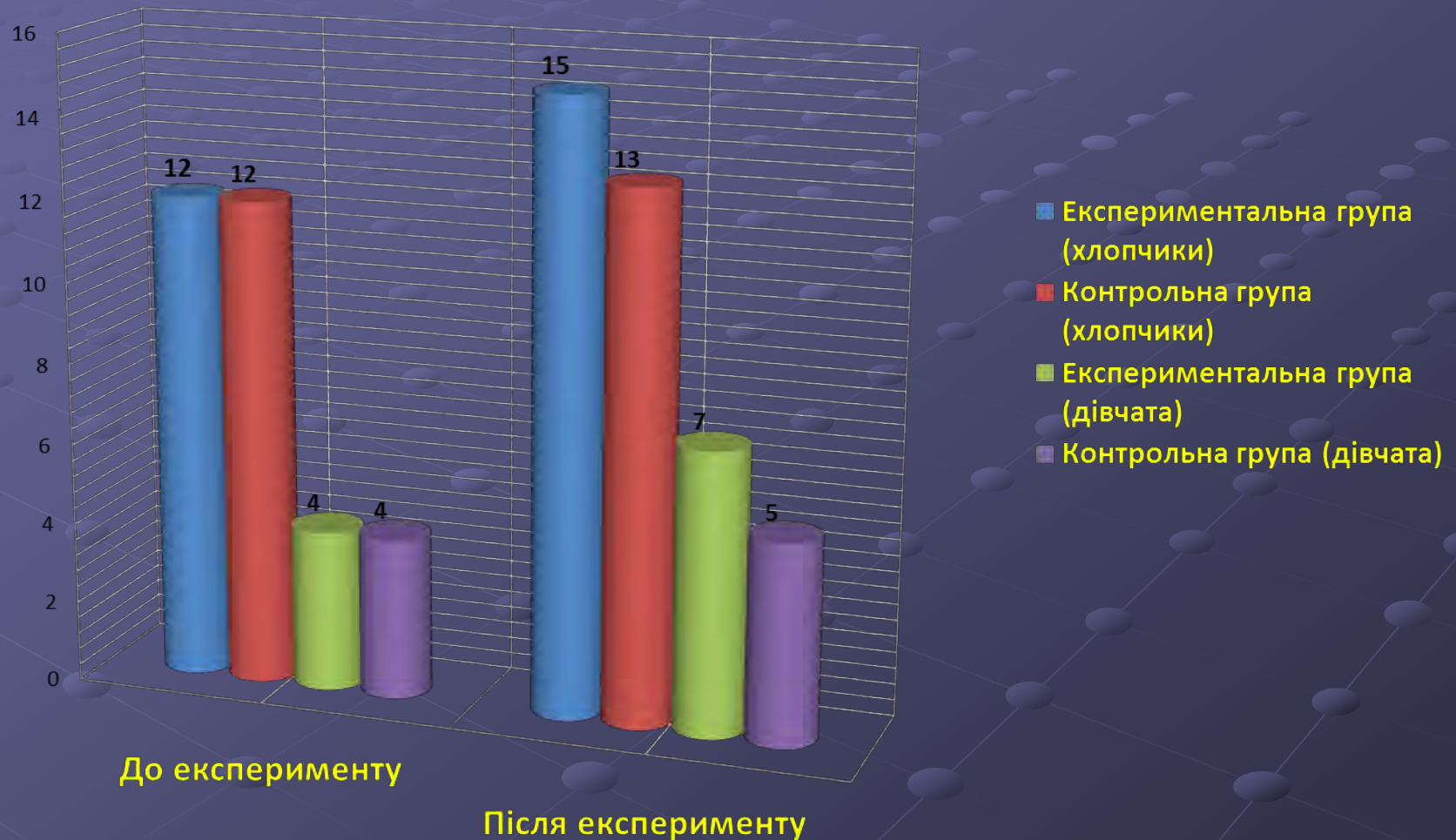
Показники швидкості у учнів 1-го класу до та після експерименту



Показники витривалості у учнів 1-го класу до та після експерименту



Показники силових якостей учнів 1-го класу до та після експерименту



**По даним видам контрольних вправ в кінці
проведеного основного педагогічного
експерименту**

були отримані наступні результати:

показник зі стрибків у довжину з місця

експериментальна

у хлопчиків

збільшився в
середньому на 4,2 см,

у **дівчаток** – на 1,7см

контрольна

у хлопчиків

збільшився на 1,3см,

у **дівчаток** – на 0,8 см

показник спритності та координаційних здібностей

у хлопчиків

зменшився

на 0,54 сек.,

у **дівчаток** –

на 0,83 сек.,

у хлопчиків

зменшився

на 0,41 сек.,

у **дівчаток** –

на 0,19 сек

Час подолання дистанції за результатами спринтерського бігу на 30 м із високого старту

експериментальна

контрольна

Х.- зменшився

на 0,45 сек.,

Д.- на 0,9 сек.

Х.- зменшився

на 0,11 сек.,

Д.- на 0,18 сек.

Показник витривалості, що визначався за часом, затраченим на
подолання дистанції на 1000 м

Х.- зменшився

на 0,41 сек.,

Д.- на 0,31сек.,

Х.- зменшився

на 0,27 сек.,

Д.- на 0,16 сек.

Показники силових здібностей

(згинанні і розгинанні рук)

Х. і Д.-

збільшився

на 3 рази

Х.- і Д.-

на 1 раз.

ВИСНОВКИ

- 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 недостатня 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.
- 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 в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності [6, с. 189]. До них належать: спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість та швидкісно-силові якості.
- 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 піднесення якості навчально-виховного процесу на уроках. При оцінюванні учні повинні усвідомлювати вимоги правильного виконання фізичних вправ. Залежно від ступеня оволодіння навчальним матеріалом виділяється чотири рівні компетентності засвоєння.

- **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.**

У процесі дослідження розглянута технологія 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

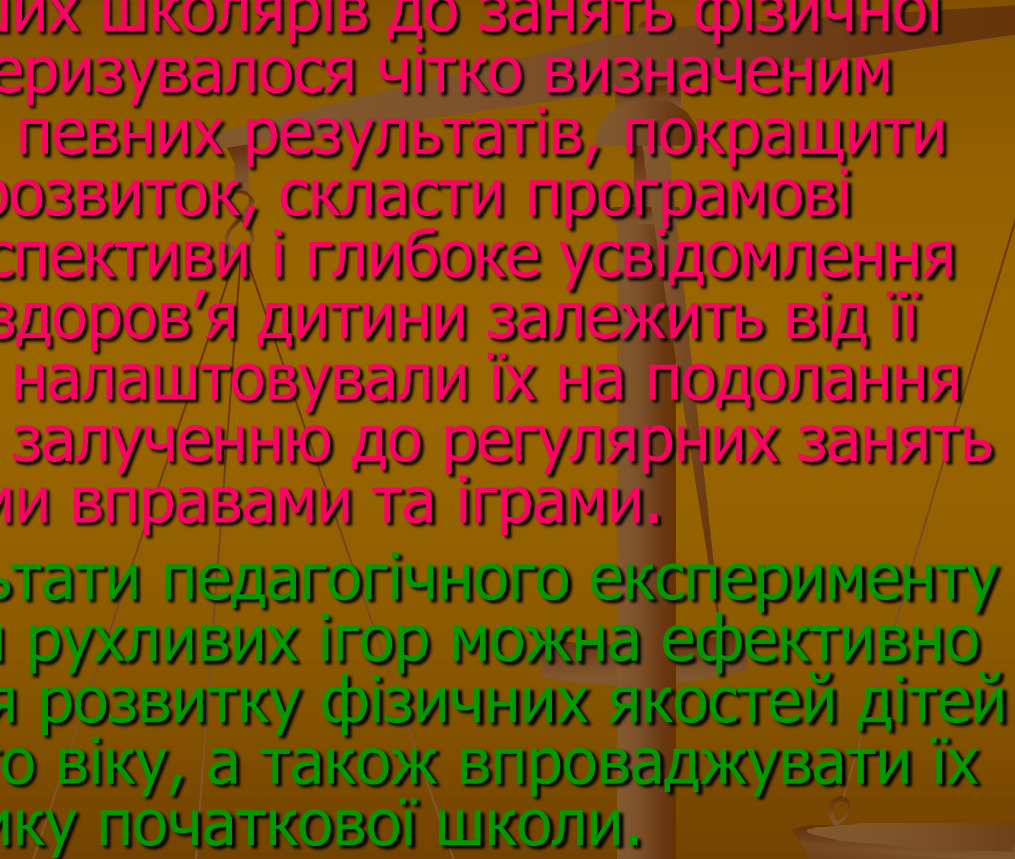
- ◆ компонент включає рівні сформованості;

контрольно-регулюючий компонент

- ◆ включає аналіз і оцінку вчителем рівня сформованості фізичних якостей.



- 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 де-кілька 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 технології формування фізичних якостей засобами рухливих ігор 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.

Дякую за увагу!

