

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

ШЕВЧЕНКО ДМИТРО СЕРГІЙОВИЧ

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Спеціальність - 017 Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

**Науковий керівник**

доктор біологічних наук,

Бріскін Ю. А., Чорноморський національний університет імені Петра Могили.

**Рецензент:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Бондаренко Ірина Григорівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації.

Захист відбудеться 21 лютого 2019 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий керівник

М. Л. Кочина

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Встановлено, що фізична активність істотно впливає на показники здоров'я людини, а раціональна її організація пов'язана із загальним оздоровленням організму дітей середнього шкільного віку [12, 34, 39, 44, 51]. Однак збільшення навчальних навантажень, комп'ютеризація інтересів і форм життя дитини, а також несприятлива екологічна обстановка великих міст привели до зниження їх фізичної активності. Уроки фізичної культури лише на половину сприяють задоволенню потреби зростаючого організму в русі, а природна рухова активність неухильно знижується в міру переходу від класу до класу [3, 10, 29, 48].

Фізична активність - це діяльність людини, спрямована на формування фізичних кондицій, необхідних і достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості [18, 28, 33, 41]. Головним компонентом змісту фізичної активності не залежно від її цілей є системне використання фізичних вправ, в основі яких лежать цілеспрямовані рухові дії. Більшість досліджень в області підвищення фізичної активності ґрунтуються на технології застосування засобів і методів організації занять в системі фізичного виховання, де акцент зміщений на руховий компонент в протиположності інтелектуальному і соціально-психологічному розвитку дітей середнього шкільного віку. Даний підхід не дозволяє формувати ціннісне ставлення дітей і підлітків до засобів фізичної активності. Тому одна з актуальних наукових завдань дослідження проблеми недостатньої фізичної активності - це пошук і розробка науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих технологій ціннісного ставлення до фізичної активності дітей шкільного віку.

Ступінь розробленості теми дослідження . Проблема недостатньої фізичної активності та способів її підвищення стала предметом вивчення ряду наукових досліджень [8, 17, 27, 48, 58].

Однак аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що досліджуваний напрямок не досить розкрито і він вимагає додаткових науково-методичних розробок. Практично відсутні дані про облік типових особливостей структури фізичної активності дітей і підлітків в процесі позакласних занять

фізичними вправами, відсутня інформація про можливість інтегрування інтересів школярів в фізкультурно-спортивну діяльність в рамках шкільного фізичного виховання.

Проведене нами дослідження дозволило виявити ряд протиріч в системі фізичного виховання школярів, які не дозволяють в повній мірі підвищити рівень фізичної активності школярів:

- усвідомлення дітьми середнього шкільного віку про необхідність потреби у реорганізацію процесу з здорового способу життя та вирішення питань стосовно низького рівня цілеспрямованої рухової діяльності;

- необхідність в розробці нових методик підвищення фізичної активності дітей і недостатня наукова обґрунтованість підходу до формування цієї активності;

- потреба у формуванні фізичної активності дітей, але відсутність комплексного контролю і системи оцінювання її рівня.

**Гіпотеза:** передбачається, що формування фізичної активності дітей середнього шкільного віку засобами легкоатлетичних вправ в системі позакласних занять в школі з урахуванням типових особливостей структури цієї активності, що включає в себе мотиваційний, руховий і оціночно результативний компоненти, дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку та сформує інтерес школярів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Відповідно до висунутої гіпотезою була поставлена **мета дослідження** - розробити і експериментально обґрунтувати методику формування фізичної активності дітей середнього шкільного віку з урахуванням типових особливостей її структури на позакласних заняттях фізичною культурою.

Досягнення поставленої мети здійснювалося вирішенням наступних **завдань дослідження** :

1. Виявити особливості структури фізичної активності дітей середнього шкільного віку і способи її оцінювання.

2. Розробити класифікацію і визначити рівень фізичної активності дітей середнього шкільного віку.

3. Науково обґрунтувати й апробувати в природних умовах методику формування фізичної активності, побудовану з урахуванням типових особливостей її структури, використовуючи легкоатлетичні вправи на спеціально організованих позакласних заняттях.

**Об'єкт дослідження:** система позакласних занять легкоатлетичними вправами в школі.

**Предмет дослідження:** процес формування фізичної активності школярів.

**Наукова новизна дослідження:**

1. Структурно модифікована система оцінювання сформованості фізичної культури учнів на основі комплексного обліку нормативних вимог до рівня фізичного розвитку і підготовленості школярів, а також їх переваг у проведенні поза навчального часу, як основи технології визначення рівня і типу фізичної активності.

2. Виявлено рівень фізичної активності дітей середнього шкільного віку. Визначено тенденції зміни індивідуальних показників структури фізичної активності, особливість яких полягала в невідповідності віковим вимогам фізичної підготовленості і фізичного розвитку, а також переваг школярів в проведенні дозвілля без руху.

3. Обґрунтовано новий спосіб класифікації фізичної активності дітей середнього шкільного віку, заснований на виявленні типових особливостей структури цілеспрямованої рухової діяльності і рівня цієї активності, шляхом перетворення показників в єдину бальну систему і систематизації структурних компонентів щодо середнього рівня.

4. Науково обґрунтована і експериментально доведена методика формування фізичної активності з урахуванням типових особливостей її структури на позакласних заняттях з використанням легкоатлетичних вправ, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості та фізичного розвитку, комплексно підсилюють інтерес дітей шкільного віку до рухової діяльності.

**Теоретична значимість роботи.** Результати дослідження розширюють знання в області підвищення фізичної підготовленості та фізичного розвитку дітей

середнього шкільного віку, а також теорії та методики легкої атлетики. Отримані результати дослідження дозволяють доповнити уявлення:

- про способи оцінювання фізичної активності дітей при масових обстеженнях;
- про прийоми класифікації фізичної активності та виділення типових груп з метою індивідуалізації тренувального процесу;
- про особливості організації та проведення позакласних занять з використанням легкоатлетичних вправ і аргументованому поєднанні засобів і методів, що застосовуються для забезпечення оздоровчого ефекту і підвищення фізичної активності.

**Практична значимість роботи.** Розроблена і експериментально обґрунтована методика застосування легкоатлетичних вправ на позакласних заняттях, що сприяє підвищенню рівня фізичної активності школярів. Розроблені практичні рекомендації та методичні вказівки для занять з дітьми середнього шкільного віку дозволяють ефективно коригувати показники їх фізичної активності і можуть використовуватися фахівцями освітніх організацій в галузі фізичної культури учнів. Особливий внесок здобувача полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтовані її актуальності, в теоретичній розробці й обґрунтуванні основних ідей і положень досліджень, у відборі та апробації методів дослідження, в удосконаленні системи фізичної культури, у роботі зі спортсменами.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичної рекомендації, списку використаних джерел. Загальний обсяг дипломної роботи складає 81 сторінка, вона містить 17 таблиць, 6 малюнків.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ**

У вступі розкрито актуальність особливості впливу легкоатлетичних засобів на рівень рухової активності школярів, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Сучасний стан та проблеми формування фізичної активності дітей середнього шкільного віку»**, розкривається фізична активність як складова частина здоров'я школярів. Фактори, що визначають здоров'я дитини відносні і залежать від багатьох чинників. Наприклад, фактори здоров'я в певному освітньому закладі можуть серйозно відрізнятися від загально-статистичних. Більше того, вони різні і в класах однієї паралелі школи. Так, у міру дорослішання підвищується вплив екологічних факторів. Здоровий спосіб життя має складну структуру і включає в себе наступні компоненти: рівень життя, якість життя, стиль життя, що визначають рівень трудової діяльності, ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб, рівень культури і освіченості, особливості харчування, рухової активності, наявність шкідливих звичок. Формування здорового способу життя - складний, тривалий, послідовний і багатоетапний процес. Також розкривається **«Стан і перспективи підвищення фізичної активності підлітків»**. Основним засобом підвищення ефективності фізичного виховання в школі є його управління, під яким розуміють контроль і регулювання ходу навчально-тренувального процесу по раніше визначеним критеріям ефективності. Для того, щоб результати масштабних проектів були ефективно використані в корекції фізичного виховання необхідно більш чітко визначити структуру, нормативну базу комплексів, обробку та діагностику отриманих даних, а також способи впровадження результатів дослідження.

Численні дослідження в області оцінки фізичного стану, при великій різноманітності в підходах і методах, зводяться до аналізу показників антропометричних даних, фізичної підготовленості, функціонального стану та адаптаційних резервів серцево-судинної, дихальної систем, біохімічних показників і способу життя.

У другому розділі розкривається **«Методи та організація досліджень»**. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних документальних джерел, що включають логіко-змістовний аналіз програмних документів вітчизняної та

зарубіжної літератури, результати моніторингу фізичного здоров'я і фізичної активності підлітків;

2. Контрольно-педагогічні тестування, в основі яких лежала оцінка фізичної підготовленості підлітків, фізичного розвитку та функціональної готовності;

3. Опитувальні методи дослідження. Основу цих методів склали анкетування школярів, що дозволяє оцінити перевагу в проведенні вільного часу і визначити коло інтересів сучасного підлітку;

4. Педагогічний експеримент, за допомогою якого визначалася ефективність розробленої системи підвищення фізичної активності з урахуванням її структури;

У третьому розділі розглядається **«Результати досліджень та їх обговорення»**. В експерименті взяли участь діти 5-6 класу (11-13 років). Перед початком дослідження було проведено контрольне тестування фізичної підготовленості, антропометричних даних, функціональної готовності та соціальної активності дітей, на заснування якого був визначений тип фізичної активності школярів. Далі діти були розділені на 7 груп відповідно до типами.

До першої групи увійшли школярі з другим типом фізичної активності, особливість яких була в нормальному (вище середнього значення) фізичному розвитку і фізичної підготовленості і недостатній інтерес вести активний спосіб життя. До другої групи були включені діти з третім типом фізичної активності (недостатній фізичний розвиток). Третя група складалася і школярів п'ятого типу фізичної активності, проблема яких була в недостатньому фізичному розвитку і перевазі вести малорухливий спосіб життя. Діти перших трьох груп займалися 3 рази на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) в один час з 16.00 до 17.15, так як спрямованість розробленої методики та її тренувальний вплив дозволяла поєднувати застосовуються засоби при індивідуалізації в залежності від типу фізичної активності навантаження.

У четверту і п'яту групу входили школярі 6 і 8 типу фізичної активності відповідно. Особливість 6 типу фізичної активності полягала в недостатній фізичній



підготовленості і малорухливому способі життя, а 8 типу - недостатньою фізичною підготовленості, фізичного розвитку і відсутності інтересу в проведенні активного дозвілля. Діти шостий і сьомий групи з 4 типом (фізично не підготовлений, розвинений, активний) і 7 типом (фізично не підготовлений, що не розвинений, активний) фізичної активності брали участь в експерименті, але через нечисленність груп в підведенні підсумків основного експерименту задіяні не були.

Через те, що дані групи вимагали певної організації частини заняття через недостатній фізичній підготовленості, заняття проводилися в ті ж дні (понеділок, середа, п'ятниця), але пізніше з 17.15 до 18.30.

У всіх групах заняття проводилися по непарних днях тижня, так як уроки фізичної культури проходили по вівторках, четвергах і суботах.

До початку педагогічного експерименту практично всі діти не займалися додатково фізичною культурою і спортом, а єдиною формою їх фізичної активності був урок фізичної культури.

Через 6 місяців регулярних додаткових занять у всіх групах відбулися зміни фізичної підготовленості в бік збільшення.

У таблиці представлені результати тестування фізичної підготовленості до і після експерименту в групі дітей з фізичної активності другого типу. Дана група володіла достатнім рівнем фізичної підготовленості і тому спрямованість занять була розвиваючого характеру. У всіх тестах, за винятком бігу на 30 м з високого старту, результати достовірно покращилися. У 6-хвилинному бігу (м) збільшилася середнє значення для бігати метражу дистанції на 172,5 м, що стало відповідати значенням 4,8 бала (вище середнього) за розробленою шкалою оцінки здібностей школярів 11-13 років відповідно до статевими і віковими відмінностями.

Оцінка гнучкості (нахил вперед з положення сидячи (см)) продемонструвала достовірну позитивну динаміку розвитку здатності ( $P \leq 0,05$ ), проте в порівнянні з нормативними вимогами середнє значення при перекладі в бали так і не змогло досягти трьох баловий порога, хоча і результат виріс практично в 2 рази (на 3,2 см).

## Фізична підготовленість дітей з фізичною активністю другого типу до і після експерименту

тест	Од	До експерименту	Після експерименту	t- критерій	Достовірність відмінностей
		$M \pm m$	$M \pm m$		
6-хвилинний біг	(М)	$1091,3 \pm 72,4$	$1263,8 \pm 54$	-10,9	$P \leq 0,05$
	бали	$3,9 \pm 0,6$	$4,8 \pm 0,5$		
Нахил вперед з положення	(См)	$3,9 \pm 8,1$	$7,1 \pm 6,0$	-3,9	$P \leq 0,05$
сидячи	бали	$2,1 \pm 1,2$	$2,9 \pm 1,1$		
Човниковий біг 3x10	(С)	$8,8 \pm 0,4$	$8,4 \pm 0,2$	5,0	$P \leq 0,05$
М	бали	$4,3 \pm 0,9$	$5,0 \pm 0$		
Біг 30 м з високого	(С)	$5,8 \pm 0,5$	$5,6 \pm 0,3$	2,3	$P > 0,05$
старту	бали	$3,4 \pm 0,5$	$3,6 \pm 0,5$		
Стрибок в довжину з місця	(См)	$157,8 \pm 17,8$	$172,1 \pm 12,8$	-5,34	$P \leq 0,05$
	бали	$2,5 \pm 0,9$	$3,4 \pm 0,5$		
Підйом тулуба з положення лежачи на	(К-ть разів)	$23,9 \pm 2,6$	$26,0 \pm 2,4$	-5,55	$P \leq 0,05$
спині	бали	$4,8 \pm 0,5$	$5,0 \pm 0$		

Результати човникового бігу, що оцінюють ступінь розвитку координаційних здібностей, перед початком педагогічного експерименту були на досить високому рівні (вище середнього значення), а через 6 місяців нашого дослідження подолали 5 баловий високий рівень розвитку.

Час бігу 30 м з високого старту після експерименту достовірно не змінився, хоча результат виріс на 0,2 с в середньому по групі.

Оцінка швидкісно-силових здібностей здійснювалася за допомогою тесту стрибок в довжину з місця (см). Вихідний результат тестування відповідав значенням «нижче середнього» нормативних вимог. Достовірне збільшення

результату на 14,3 см ( $P \leq 0,05$ ) дозволило подолати середнє порогове значення і наблизитися до значення «вище середнього».

Найбільш розвиненою фізичною здатністю в даній групі при первісному контрольному тестуванні була здатність до прояву максимальних зусиль (силові здібності). Школярі показали рівень розвитку силових здібностей вище середнього, що відповідав 4,8 балів, і завдяки застосовуваній методиці підтримки і підвищення фізичних здібностей. Фізична підготовленість, фізична активність і інтерес до активних форм проведення дозвілля - взаємопов'язані компоненти фізичної активності. Якщо дитина фізично підготовлений і розвинений, то регулярні заняття легкою атлетикою з урахуванням інтересу дитини дозволяють без праці підвищити інтерес до активних форм життєдіяльності. Формування потреби у веденні здорового способу життя у дитини з недостатньою фізичною підготовленістю і фізичним розвитком більш складний і трудомісткий процес, який визначається сукупністю чинників.

В результаті основного педагогічного експерименту у фізичній активності досліджуваних груп відбулися позитивні зміни. 55,3% школярів досягли поставленої мети і підвищили рівень кожного компонента фізичної активності вище середнього значення.

## **ВИСНОВКИ**

На підставі результатів дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Систематизовано поняття фізичної активності дітей середнього шкільного віку. Її структура складається із сукупності трьох категорій:

Мотиваційний компонент визначає категорію мети рухової діяльності і відображає інтереси і потреби дитини;

Руховий компонент включає в себе цілеспрямовану фізкультурно-спортивну діяльність школяра в різних формах організації, а також засоби і методи, що створює основу фізичного розвитку і підвищення фізичної підготовленості та працездатності дитини;

□ Результативний компонент визначає рівень фізичного розвитку дитини на підставі відповідності віковим нормам антропометричних особливостей і ступеня розвитку функціональних систем організму дитини і фізичної підготовленості з урахуванням гармонійного розвитку всіх фізичних здібностей, а також включає оцінювання сформованості стійкого інтересу до фізичної активності.

2. Діагностика фізичної активності школярів проводиться виходячи з особливостей її структури і включає в себе оцінювання: рівня фізичного розвитку дитини за допомогою розрахунку індексів Пін'є, Кетле, Скібінського, Робінсона і проби Руф'є; фізичної підготовленості, яка реалізується в оцінюванні аеробного витривалості, силової витривалості, гнучкості, координації, швидкісних і швидко-силових показників. Мотиваційний і руховий компоненти фізичної активності оцінюються за допомогою анкетування, що дозволяє визначити не тільки фактичну фізкультурно-спортивну діяльність, але і сферу потреб і інтересів дитини, що є причиною цієї діяльності.

3. Визначення та оцінка індивідуальної особливості структури фізичної активності ґрунтується на перетворенні показників в єдину бальну систему оцінювання.

## АНОТАЦІЇ

**Шевченко Д. С. Особливості впливу легкоатлетичних засобів на рівень рухової активності школярів. - На правах рукопису.**

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню особливості впливу легкоатлетичних засобів на рівень рухової активності школярів. На основі даних, отриманих в процесі наукового дослідження, педагогам додаткової фізичного виховання в школі, пропонуємо наступні практичні рекомендації:

Діагностику фізичної активності дітей середнього шкільного віку необхідно здійснювати виходячи з особливостей її структури. Розроблена програма моніторингу фізичної активності школярів повинна включати в себе оцінювання

рівня фізичного розвитку дитини, фізичної підготовленості та соціальної активності, яка відображатиме сферу потреб і інтересів дитини.

Оцінювання фізичного розвитку (здоров'я) проводиться на підставі відповідності віковим нормам антропометричних особливостей і ступеня розвитку функціональних систем організму дитини.

На підставі проведеного тестування і анкетного опитування необхідно визначити тип фізичної активності школяра відповідно до розробленої класифікації. Визначення типу фізичної активності дозволить індивідуалізувати педагогічний процес при груповій організації заняття.

Для вирішення завдань підвищення інтересу до занять фізичними вправами необхідно використовувати засоби з урахуванням проблемних сторін фізичної активності, що застосовуються на занятті і поза ним, виходячи з переваги дітей і підлітків, з можливістю переломити їх на фізкультурно-спортивну діяльність.

***Ключові слова*** : рухова активність, моніторинг фізичної активності.

**Shevchenko D.S. Features of the influence of athletics on the level of motor activity of students.** - On the rights of the manuscript.

Thesis for master's qualification in the specialty 017 "Physical Culture and Sports".  
- Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the question of the inherent influence of athletics on the level of motor activity of students. On the basis of the data obtained in the process of scientific research, teachers of additional physical education at school, we offer the following practical recommendations:

Diagnosis of physical activity of middle school age children should be made on the basis of its structure. The developed program for monitoring the physical activity of students should include an assessment of the level of physical development of the child, physical fitness and social activity, which will reflect the scope of the needs and interests of the child.

Assessment of physical development (health) is carried out on the basis of compliance with age norms of anthropometric features and the degree of development of functional systems of the body of the child.

Based on the testing and questionnaire it is necessary to determine the type of physical activity of the student in accordance with the developed classification. Determining the type of physical activity will allow you to individualize the pedagogical process in the group organization of employment.

To solve the problems of increasing interest in exercise, it is necessary to use the means of taking into account the problematic aspects of physical activity, which are used in the class and beyond, based on the preferences of children and adolescents, with the possibility of turning them on to physical and sports activities.

Keywords: motor activity, physical activity monitoring.