

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

«ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР»

Виконала: здобувач вищої освіти
групи М122-п денного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми «Середня освіта.
Фізична культура»
Конікова Наталія Олексіївна

Керівник: Христова Т.Є.,
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Гнатів О.В.,
кандидат педагогічних наук, заступник
директора з навчально-виховної роботи
Мелітопольської гімназії № 22
Мелітопольської міської ради
Запорізької області

Запоріжжя – 2023 року

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Конікової Наталії Олексіївни

на тему: «ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР»

Погіршення стану здоров'я української нації потребує особливої уваги до проблеми оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів.

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

Мета дослідження – розробити зміст фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проводили протягом 2022-2023 навчального року на базі Комунального закладу "Початкова школа "Волошка" Кам'янської міської ради Дніпропетровської області. В експерименті брали участь 24 дитини 1-го класу; 22 дитини 2-го класу; 23 дитини 3-го класу; 25 дітей 4-го класу. Всі діти молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури займалися згідно розробленої педагогічної програми з використанням ігрових технологій, яка була спрямована на підвищення рівня фізичних якостей дітей залежно від особливостей їх вікового розвитку.

Досліджуючи структуру фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, визначено основні чинники, що забезпечують спрямованість засобів і методів педагогічного впливу. У всіх вікових групах показники фізичного розвитку знаходяться у взаємозв'язку з показниками сили та впливають на рівень фізичної підготовленості, що дозволяє визначити значення біологічного та педагогічного чинників фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Результати аналізу структури фізичної підготовленості та вивчення чутливих періодів вікового розвитку фізичних здібностей дозволили розробити співвідношення засобів педагогічного впливу та спланувати як вибіркоче, так і комплексне їх застосування. Особливістю методики виконання вправ у процесі ігрового спрямування фізичної підготовки є суворе регламентація величини навантаження та часу відпочинку між виконанням ігрових вправ. Для корекції фізичних навантажень та загального педагогічного впливу розроблено оціночні таблиці, які дозволили в комплексі за п'ятьма найбільш інформативними показниками здійснювати диференційовану оцінку рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: фізична підготовленість, діти молодшого шкільного віку, контроль фізичної підготовленості, рухливі ігри.

ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Konikova Natalia

on the topic: «CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE IN THE PROCESS OF USING OUTDOOR GAMES»

The deterioration of the health of the Ukrainian nation requires special attention to the problem of optimizing the process of physical education of younger pupils.

The object of research is the process of physical education of children of primary school age.

The purpose of the study is to develop the content of physical training of children of primary school age.

The research was conducted during the 2022-2023 academic year on the basis of the Communal Institution "Primary School "Voloshka" of the Kamianske City Council of Dnipropetrovsk region. The experiment involved 24 children of the 1st grade; 22 children of the 2nd grade; 23 children of the 3rd grade; 25 children of the 4th grade. All pupils of primary school age in physical education lessons were engaged in accordance with the developed pedagogical program using gaming technologies, which was aimed at improving the level of physical qualities of children depending on the characteristics of their age development.

Examining the structure of physical fitness of children of primary school age, the main factors that ensure the direction of the means and methods of pedagogical influence are identified. In all age groups, indicators of physical development are correlated with indicators of strength and affect the level of physical fitness, which allows to determine the importance of biological and pedagogical factors of physical training of children of primary school age.

The results of the analysis of the structure of physical fitness and the study of sensitive periods of age development of physical abilities allowed to develop the ratio of means of pedagogical influence and to plan both selective and complex application. A feature of the method of performing exercises in the process of game direction of physical training is the strict regulation of the amount of load and rest time between the performances of game exercises.

To correct physical activity and general pedagogical influence, evaluation tables have been developed, which have allowed a differentiated assessment of the level of physical fitness of children of primary school age in a set of the five most informative indicators.

Key words: physical fitness, children of primary school age, control of physical fitness, outdoor games.

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького Конікової Наталії Олексіївни на тему: «ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР»

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків; викладена на 98 сторінках машинописного тексту, з них 75 сторінок основного тексту. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 2 таблицях та 22 рисунках. Список використаних джерел включає 72 бібліографічні посилання.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

Розбудова незалежної системи освіти України визначає пріоритетні напрями роботи для усіх її ланок забезпечення належного рівня фізичного та психічного здоров'я дітей, їхнього повноцінного розвитку. Перш за все, це стосується шкільної освіти як важливої ланки національної освітньої системи.

Молодший шкільний вік є важливим у становленні особистості дитини, це відповідальний етап у забезпеченні належного формування здорової, гармонійно розвиненої особистості, а рухливі ігри є універсальними засобами всебічного розвитку дитячого організму. Рухливі ігри та ігрові форми – особливий вид діяльності людини, що виникає у відповідь на соціальну потребу підготовки підростаючого покоління до життя. Сучасні педагоги зазначають, що рухлива гра позитивно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей. Дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових умов, коли необхідно самостійно знаходити вихід зі складних ситуацій, взаємодіяти з товаришами, проявляти спритність і силу.

У більшості наукової та навчально-методичної літератури з фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку під час комплексного розвитку фізичних здібностей та підвищення рівня фізичної підготовленості пропонується використовувати рухливі ігри. За останній час особливий інтерес проявляється до організації та проведення народних, національних ігор.

В умовах реалізації Концепції Нової української школи використанню ігрових форм рухової активності відведено значне місце в програмі фізичного виховання, але найбільше навчального часу виділяється на вивчення та проведення рухливих ігор в 1-4 класах. Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є різноманітні форми рухової активності з елементами ігор.

Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп, є універсальним засобом фізичного виховання молоді.

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації, позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я здобувачів освіти. Однак, у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена та рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних й оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.

Питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів. Погіршення стану здоров'я української нації потребує особливої уваги до проблеми оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики розвитку фізичних здібностей, яка є передумовою міцного здоров'я молодших школярів.

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

Предмет дослідження – ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – розробити зміст фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

- з'ясувати стан дослідження проблеми ігрового спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку в теорії та практиці фізичного виховання;

- розробити педагогічні умови комплексної ігрової організації фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку;

- скласти диференційовані таблиці індивідуальної оцінки фізичних можливостей дітей молодшого шкільного віку та експериментально перевірити ефективність розроблених педагогічних умов проведення ігрових занять, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше теоретично обґрунтована технологія вибіркового та комплексного планування засобів виховання фізичних здібностей у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку;

- вперше виявлено, що інформативність біологічного (фізичний розвиток) та педагогічного (фізичні здібності) чинників, які складають структуру фізичної підготовленості, змінюється з віком на користь педагогічного чинника;

- вперше розроблено комплекс педагогічних умов (планування, організація, методика, засоби, контроль) проведення ігрових занять, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку;

- підтверджена теоретична концепція розробки планування фізичних навантажень у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, яка ґрунтується на знаннях сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей та їх гетерохронності;

- доповнено дані про: стан фізичної підготовленості та спеціально організованої рухової активності учнів початкових класів; значення рухової активності як складової здорового способу життя для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я дітей; організацію навчальних занять з фізичної підготовки, які проводяться на з використанням ігрового та змагального методів;

- розширено наукові уявлення щодо проблеми ігрового спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку;

Практичне значення одержаних результатів полягає у науковому обґрунтуванні технології вибіркового та комплексного планування обсягу педагогічного впливу при вихованні фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку; визначенні змісту, форм, методів ігрової організації фізичної підготовки та диференційованої оцінки її ефективності за допомогою розроблених таблиць.

Результати досліджень можуть бути використані у процесі занять з фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури, у позаурочних заняттях та у заняттях спортивних секцій на етапі початкової спортивної підготовки.

Розроблені таблиці індивідуальної оцінки рівня розвитку фізичних можливостей дозволяють вносити корективи у навчальний процес, спрямований на підвищення рівня ефективності фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

У першому розділі «Теоретичні основи вдосконалення системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку» на основі узагальненого структурно-логічного аналізу літературних джерел розкрито особливості фізичної підготовки як педагогічної системи вдосконалення фізичних здібностей, охарактеризовано сучасні підходи до організації занять з фізичної підготовки, контролю та оцінка її основних показників, обґрунтовано використання ігрових технологій у фізичному вихованні молодших школярів.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання та вдосконалення фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Удосконалення фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку може бути ефективним, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей.

Вивчення вікових особливостей розвитку здібностей дітей та підлітків дозволило визначити одну з важливих закономірностей: здібність розвивається

гетерохронно, у її розвитку існують певні періоди активного зростання темпів приросту. Прискорення темпу приросту в окремі періоди розвитку сучасними авторами визначені як чутливі, сенситивні, для педагогічного впливу. Таким чином, вікова педагогіка збагатилась науковим фактом, який дозволяє розробити періодизацію вікового виховання фізичних здібностей дітей та підлітків. Теоретична концепція сенситивних періодів в розвитку отримала об'єктивне підтвердження в дослідженні фізичних здібностей дітей шкільного віку.

Аналіз науково-методичної літератури виявив, що рівень фізичної підготовленості, основними компонентами якої є сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, значною мірою визначає стан фізичного і психічного здоров'я дітей. В умовах сьогодення використання ігрових технологій у фізичному вихованні з урахуванням вікових особливостей учнів не втрачає актуальності. Ігрова технологія є унікальною формою навчання, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим. Використання ігрових форм занять веде до підвищення творчого потенціалу учнів, осмисленого і швидкого освоєння матеріалу. Рухова активність учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час позитивно впливає на рівень здоров'я дітей.

В Україні створені нормативно-правові основи удосконалення системи фізичного виховання підростаючого покоління, однак вони не враховують регіональні особливості й екологічні умови. Програми з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку не забезпечують цілеспрямовано виконання освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

В науковій та методичній літературі спостерігаються протиріччя у визначенні сенситивних періодів вікового розвитку фізичних здібностей молодших школярів та недостатня розробка шляхів реалізації комплексного підходу, який можна є основою спрямованого удосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Дослідники не прийшли до однієї думки щодо реалізації основного принципу фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку – чергування навантаження та відпочинку. Обов'язковою умовою оптимального функціонування системи фізичної підготовки молодших школярів є індивідуальний контроль за розвитком фізичних здібностей.

Таким чином, виявлені суперечності та відсутність інформації про основні педагогічні умови, які забезпечують оптимальне функціонування системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку зумовили організацію та проведення цього дослідження.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» наведено дані, що стосуються методів, використаних при проведенні досліджень, а також специфіки їх організації.

Розроблена система фізичної підготовки, спрямована на комплексне виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, ґрунтується на принципах системного підходу, який дозволяє вивчити предмет і його компоненти в динамічному взаємозв'язку. Використовуючи метод системного підходу, комплексне виховання фізичних здібностей молодших школярів організується на основі принципу взаємодії двох факторів – індивідуального біологічного розвитку та засобів, методів, форм педагогічного впливу.

У дослідженнях використана теоретична концепція про сенситивні періоди розвитку здібностей дітей та підлітків, яка є основою для розробки педагогічної технології комплексного виховання фізичних здібностей молодших школярів. Вікові зміни динаміки взаємозв'язку біологічних та педагогічних факторів потребують певних умов організації фізичної підготовки, керування якою досягається за рахунок індивідуального контролю розвитку фізичних здібностей.

У проведених дослідженнях були використані такі теоретичні та емпіричні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування рухових здібностей дітей; методи математичної статистики.

Дослідження проводили протягом 2022-2023 навчального року на базі Комунального закладу "Початкова школа "Волошка" Кам'янської міської ради Дніпропетровської області. В експерименті брали участь 24 дитини 1-го класу; 22 дитини 2-го класу; 23 дитини 3-го класу; 25 дітей 4-го класу. Всі діти молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури займалися згідно розробленої педагогічної програми з використанням ігрових технологій, яка була спрямована на підвищення рівня фізичних якостей дітей залежно від особливостей їх вікового розвитку.

У третьому розділі «Педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей 6-9 років» надано теоретичне обґрунтування періодизації педагогічних дій відповідно до вікового розвитку фізичних здібностей молодших школярів; аргументовано сучасні підходи до організації та комплексного планування педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей 6-9-річного віку; розкрито особливості реалізації педагогічних умов, спрямованих на вибіркоче вдосконалення фізичних якостей; наведено запропоноване планування засобів ігрової спрямованості фізичної підготовки та їх зміст; презентовано контроль та оцінку ефективності організації процесу фізичної підготовки молодших школярів.

Результати досліджень вікової динаміки розвитку фізичних здібностей дівчаток і хлопчиків молодшого шкільного віку свідчать, що їх розвиток у хлопчиків вищий, ніж у дівчаток 6 – 9 років, а наявність сенситивних періодів не залежить від статі обстежених дітей.

При плануванні засобів розвитку силових здібностей необхідно надавати їм перевагу при роботі з хлопчиками з 6 до 9 років, а дівчатками з 8 до 9 років. В ці вікові періоди виявлено сенситивність розвитку сили, а темп їх складає у хлопчиків 51,5%, у дівчаток 44,9 %. Збільшувати фізичні навантаження для розвитку швидко-силових здібностей слід у хлопчиків від 6 до 7 років, у дівчаток від 8 до 9 років, коли дана здібність збільшує темп розвитку на 38,0%, що дозволяє використовувати більше засобів швидко-силової спрямованості.

У хлопчиків і у дівчаток у віці від 6 до 7 років необхідно збільшувати обсяг навантаження для вдосконалення швидкості. Сенситивний період розвитку частоти рухів спостерігається у хлопчиків і дівчаток у віці 7 – 8 років.

При вивченні специфіки розвитку витривалості визначено, що в молодших школярів її темп становить у дівчаток 42,4%, у хлопчиків – 43,4%. Активність у розвитку витривалості спостерігається незалежно від статі від 6 до 9 років.

Показники рухливості у суглобах (гнучкості) свідчать, що сенситивні періоди у розвитку цієї здібності є характерним для дівчаток у віці від 8 до 9 років, а у хлопчиків від 6 до 7 та від 8 до 9 років.

Спритність пов'язана з координацією рухів, а підвищувати обсяг навантажень для її розвитку необхідно у дівчаток і хлопчиків у діапазоні від 7 до 9 років, зі значним підвищенням у дівчаток з 7 до 8 років. Що стосується просторової орієнтації, то тільки у 7 років необхідно зменшувати обсяг навантажень.

Отже, в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку найбільший ефект досягається при проведенні уроків з використанням спортивно-ігрової форми фізичної підготовки. В роботі були систематизовані фізичні вправи спортивно-ігрового напрямку та розроблено планування їх застосування для кожного віку відповідно до програми з фізичної культури. Для контролю ефективності педагогічного впливу фізичної підготовки ігрової спрямованості та визначення ефективності педагогічних умов розроблені таблиці диференційованої оцінки розвитку фізичних здібностей.

Порівняльний аналіз підсумкових експериментальних даних показав, що фізична підготовка ігрової спрямованості в рамках уроку фізичної культури позитивно впливає на емоційний стан, рівень фізичної підготовки дітей, сприяє вихованню особистісних якостей (колективізм, дисциплінованість, сміливість).

Результати аналізу структури фізичної підготовленості та вивчення сенситивних періодів вікового розвитку фізичних здібностей дозволили розробити співвідношення засобів педагогічного впливу та спланувати як вибіркоче, так і комплексне їх застосування. Особливістю методики виконання вправ у процесі ігрового спрямування фізичної підготовки є суворе регламентація величини навантаження та часу відпочинку між виконанням ігрових вправ.

На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що рівень фізичної підготовленості, основними компонентами якої є сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, значною мірою визначає стан фізичного та психічного здоров'я дітей. В умовах сьогодення використання ігрових технологій у фізичному вихованні з урахуванням вікових особливостей дітей не втрачає актуальності. Ігрова технологія є унікальною формою навчання, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим. Використання ігрових форм занять веде до підвищення творчого потенціалу молодших школярів, осмисленого та швидкого освоєння матеріалу. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури та позаурочний час позитивно впливає на рівень здоров'я дітей.

2. Педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей ґрунтуються на використанні таких положень: планування засобів і методів, форм і методів організації навчальних занять, контролю та корекції фізичних навантажень та загального педагогічного впливу, спрямованих на виховання фізичних здібностей відповідно до вікових особливостей організму, що росте. Конкретизація педагогічних впливів у фізичній підготовці дітей 6 – 9-річного віку ґрунтується на визначенні вікової динаміки розвитку основних компонентів, темпів їх

річної динаміки та наявності чутливих періодів. Темп щорічного розвитку фізичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку у певному віковому періоді досягає $\pm 50\%$, що відображає особливості вікового розвитку організму. Розвиток фізичних здібностей характеризується гетерохронністю, наявністю чутливих періодів, а їх загальна активність у розвитку має хвилеподібний характер із значним зменшенням темпів розвитку як у дівчаток, так і у хлопчиків у 7 років.

При плануванні величин педагогічного впливу, вибірково спрямованого на виховання фізичних здібностей, була застосована така стратегія диференціації темпів їх розвитку:

- високий темп – щорічний приріст у розвитку фізичних здібностей складає більше 20% при достовірній наявності чутливого періоду, що дає можливість нормувати педагогічний вплив у межах 15-20% навчального часу;

- середній темп – щорічний приріст складає до 20%, що вимагає у навчальному році 10-15% часу, відведеного на цілеспрямоване виховання фізичних здібностей;

- низький темп (від 0 і нижче), що спостерігається в незначній кількості випадків вікового розвитку фізичних здібностей і на який відводиться до 5% часу, спрямованого на підтримку його вікового функціонування організму дитини.

На цій основі розроблено програму педагогічних дій, спрямованих на вибіркоче виховання фізичних здібностей у фізичній підготовці дітей 6-9-річного віку.

Організація фізичної підготовки здійснювалась з використанням ігрової форми, яка розглядається як педагогічний процес виховання фізичних здібностей із застосуванням ігрових вправ, що виконуються у процесі змагань між командами класу. Особливістю методики виконання вправ у процесі ігрового спрямування фізичної підготовки є суворе регламентація величини навантаження та часу відпочинку між виконанням ігрових вправ. Відповідно до цієї форми організації систематизовано ігрові вправи вибіркового впливу залежно від віку учнів і програмового матеріалу з фізичної культури, що дає можливість використовувати споріднений метод навчання рухів і виховувати фізичні здібності.

3. Для контролю та диференційованої оцінки педагогічних дій розроблено оцінювальні таблиці ($\bar{X} \pm 2\delta$), які дали можливість виявити фізичну підготовленість (за показниками сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості) дітей молодшого шкільного віку за п'ятьма рівнями: високим, вищим за середній, середнім, нижчим за середній і низьким.

Доведено ефективність розробленого комплексу педагогічних умов (планування, організація, методика, засоби, контроль) проведення ігрових занять, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Проведений експеримент підтвердив доцільність використання ігрової форми в організації фізичної підготовки. Це дозволяє рекомендувати її у процесі занять з фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури та у позакласних заняттях.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Фізична підготовка як педагогічна система вдосконалення фізичних здібностей.....	8
1.2. Організація занять з фізичної підготовки, контроль і оцінка її основних показників.....	18
1.3. Використання ігрових технологій у фізичному вихованні молодших школярів.....	26
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	32
Висновки до другого розділу.....	33
РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 6 – 9 РОКІВ.....	34
3.1. Періодизація педагогічних дій відповідно до вікового розвитку фізичних здібностей молодших школярів.....	34
3.2. Організація та комплексне планування педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей 6 – 9-річного віку.....	51
3.3. Реалізація педагогічних умов, спрямованих на вибіркоче удосконалення фізичних якостей.....	61
3.4. Планування засобів ігрової спрямованості фізичної підготовки та їх зміст.....	64
3.5. Контроль та оцінка ефективності організації процесу фізичної підготовки.....	67
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	84

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015914205

Дата перевірки:
16.11.2023 11:06:06 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
16.11.2023 11:20:31 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Конікова НО_диплом_ФК_ДФН

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 12047 Кількість символів: 87509 Розмір файлу: 691.45 KB ID файлу: 1015581448

5.2% Схожість

Найбільша схожість: 1.6% з Інтернет-джерелом (<https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2010/Fzv-1-2010/201-205.pdf>)

5.2% Джерела з Інтернету 317 Сторінка 53

0.46% Джерела з Бібліотеки 35 Сторінка 54

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 1