

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природно-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ»**

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи М 122-п денного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична  
культура)

освітньої програми Середня освіта. Фізична  
культура

Пирх Євген Олександрович

Керівник: Котова О.В., кандидат педагогічних  
наук, доцент

Рецензент: Сопотницька О.В. кандидат  
педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних  
основ і методики фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного  
університету ім. В. Гнатюка

Запоріжжя – 2023 рік

## 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

**Пирха Євгена Олександровича**

на тему: «РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ»

У молодшому шкільному віці є сприятливі передумови для розвитку швидкості рухів. Відповідність короткочасних швидкісних навантажень функціональним можливостям дітей зумовлена високою збудливістю їхньої центральної нервової системи,

**Об'єкт дослідження** – навчальний процес на уроках фізичної культури початкової школи.

**Мета** – виявити доцільність застосування засобів легкої атлетики щодо розвитку швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Дослідження проводили в умовах навчального процесу КЗ «Гімназія №2» Кам'янської міської ради Дніпропетровської області протягом семи місяців. Випробувані в кількості 30 осіб – вихованці молодшого шкільного віку. В експерименті брали участь учні 4 класів. Один клас – контрольна група, інший – експериментальна група. КГ займалася за затвердженою МОН програмою для 1- 4 класів з іншим учителем, ЕГ були запропоновані легкоатлетичні вправи з програми експериментальної роботи з розвитку швидкості у молодших школярів.

По завершенню педагогічного експерименту результати в експериментальній групі у порівнянні з результатами контрольної групи у тесті «Стрибки у довжину з місця» на 5,9% кращі, у тесті «Підйом тулуба за 30 с» – на 3%, у тесті «Човниковий біг 10x5 м» – на 3,5%, у тесті «Кидок набивного м'яча (1 кг)» – на 7,1%, у тесті «П'ятірний стрибок» – на 4,4%. В експериментальній групі приріст усіх показників вищий, ніж у контрольному, у 1,5-5 разів. Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про позитивний вплив запропонованої нами тренувальної програми, спрямованої на розвиток швидкісних якостей дітей молодшого шкільного віку методом колового тренування, що займаються легкою атлетикою і дає нам підставу рекомендувати вчителям фізичної культури початкових класів, тренерам із видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту й самостійну рухову діяльність дітей молодшого шкільного віку за розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

**Ключові слова:** швидкість, швидкісні якості, учні молодших класів, урок фізичної культури, легкоатлетичні вправи.

## 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

**Pyrkh Yevhen**

on the topic: «DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES OF JUNIOR PUPILS, ENGAGED IN ATHLETICS»

In primary school age, there are favourable prerequisites for the development of movement speed. The correspondence of short-term and high-speed loads to the functional capabilities of children is due to the high excitability of their central nervous system,

Object of study – educational process in primary school physical education lessons.

Purpose – to determine the feasibility of using athletics for the development of speed abilities in primary school children at physical education lessons.

The research was conducted in the conditions of the educational process of the municipal institution «Gymnasium №2» of the Kamianske City Council of the Dnipro region for seven months. The subjects consisted of 30 primary school pupils. The experiment involved pupils of 4 grades. One class was the control group and the other was the experimental group. The CG studied according to the programme for grades 1-4 approved by the Ministry of Education and Science with another teacher, while the EG was offered athletics exercises from the programme of experimental work on the development of speed in primary schoolchildren.

At the end of the pedagogical experiment, the results of the experimental group compared to the results of the control group in the test «Long jump from a standing position» were 5.9% better, in the test «Trunk lift in 30 seconds» – by 3%, in the test «Shuttle run 10x5 m» – by 3.5%, in the test «Throwing a stuffed ball (1 kg)» – by 7.1%, in the test «Five jump» – by 4.4%. In the experimental group, the increase in all indicators is 1.5-5 times higher than in the control group. The results of the conducted pedagogical experiment testify to the positive influence of the training programme aimed at the development of speed qualities of primary school age children engaged in athletics by the method of circuit training and gives us a reason to recommend primary school physical education teachers, sports coaches, as well as parents to supplement the content of physical education, sports and independent motor activity of primary school age children with the developed system of specially directed exercises.

**Key words:** speed, speed qualities, primary school pupils, physical education lesson, athletics exercises.

## 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

**Пирха Євгена Олександровича**

на тему: «РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ»

Магістерська робота складається вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел; викладена на 61 сторінці комп'ютерного тексту, з них основний зміст роботи складає 56 сторінок. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 4 таблицях та 14 рисунках. Список використаних джерел включає 47 бібліографічних посилань.

У вступі відзначається, що У віці 8-10 років є сприятливі можливості для виховання швидкості рухів, особливо шляхом збільшення їхньої частоти і темпу бігу. У цьому віковому діапазоні значне підвищення максимальної швидкості бігу зумовлене природним розвитком швидкості рухів. Відбувається дозрівання рухового аналізатора, оформлення найважливіших локомоторних актів бігу. Усе це свідчить про необхідність починати виховувати швидкість уже в цьому віковому періоді. Одним із найважливіших аспектів організації уроку з легкої атлетики з молодшими школярами є те, що їхні рухові можливості дуже тісно пов'язані з їхніми морфофункціональними особливостями, специфічними для кожної вікової групи. Розвиток організму дітей, підлітків і юнаків відбувається безперервно, але нерівномірно. Окремі періоди бурхливого розвитку змінюються періодами уповільненого розвитку. На кожному віковому щаблі організм дитини виступає як єдине ціле, що склалося в процесі еволюції, і має свої особливості. З одного боку, ці особливості зобов'язують нас під час регулярних занять спортом винятково уважно підходити до дозування фізичних навантажень, не допускаючи перевтоми, не порушуючи й не сповільнюючи природних процесів біологічного розвитку. З іншого боку, в роботі з дітьми та підлітками ми не повинні забувати, що організму дитини, який зростає, усім його функціям необхідне постійне і порівняно інтенсивне тренування. У цьому віковому періоді існують певні зони для найефективнішого, цілеспрямованого виховання і закріплення у спортивному відношенні якостей і сторін рухової діяльності.

**Об'єкт дослідження** – навчальний процес на уроках фізичної культури початкової школи.

**Предмет дослідження** – засоби легкої атлетики в процесі розвитку швидкісних здібностей у молодших школярів на уроках фізичної культури.

**Мета** – виявити доцільність застосування засобів легкої атлетики щодо розвитку швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Для вирішення поставленої мети висунуто **такі завдання:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури зі стану проблеми використання засобів легкої атлетики для виховання швидкості у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

2. Розробити програму розвитку швидкості у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури засобами легкоатлетичних вправ.

3. Провести педагогічний експеримент з апробації програми розвитку швидкості у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури засобами легкоатлетичних вправ та здійснити інтерпретацію отриманих результатів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування рухових здібностей, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Практична значущість полягає в тому, що дана робота може бути використана вчителями фізичної культури в практичній діяльності під час реалізації програм з фізичної культури початкової загальної освіти. Також матеріали дипломного дослідження будуть корисними студентам педагогічних закладів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) при викладанні дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання з курсовою роботою», «Моніторинг фізичного стану учнів» на лекційних і практичних заняттях.

#### **Загальний зміст.**

1. **Розділ 1.** Педагогу, який працює з дітьми молодшого шкільного віку, необхідно добре знати їхні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості. Недостатнє знання особливостей дитячого організму може призвести до помилок у методиці фізичного виховання і, як наслідок, до перевантаження дітей, завдання шкоди їхньому здоров'ю. Зміни, що відбуваються в будові та функціональному стані організму юних спортсменів, зумовлені не тільки впливом систематичних занять фізичними вправами, а й віковими особливостями. Баскетбол належить до нестандартних ситуаційних фізичних вправ різкої змінної інтенсивності. У процесі гри інтенсивність рухів може бути то максимальною, то помірною, а в окремі моменти гри активна м'язова діяльність може бути припинена. Подібні зміни інтенсивності відбуваються безперервно, що визначається мінливою обстановкою, умовами гри. Межі молодшого шкільного віку, що збігаються з періодом навчання в початковій школі, встановлюються в даний час з 6-7 до 9-10 років. У цей період відбувається подальший фізичний і психофізіологічний розвиток дитини, що забезпечує можливість систематичного навчання в школі.

2. Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, які безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики русі, а також рухової реакції. Швидкість, швидкісні можливості потрібні як у циклічних, так і в цілій низці ациклічних видів спорту, трудових і побутових рухах: фехтування, бокс, спортивні ігри. Передумовами швидкості, швидкісних здібностей виступають не тільки природна рухливість нервових процесів, а й рівень нервово-м'язової координації, що піддається спрямованому тренуванню.

3. При доборі тренувальних вправ для розвитку швидкості рухів

необхідно враховувати ступінь їх освоєння. У разі використання неосвоєних вправ увага спортсмена буде зосереджена не на швидкості виконання вправи, а на способі її виконання. Плануючи швидкість виконання вправи, слід пам'ятати, що швидке скорочення м'язів у процесі руху супроводжується збільшенням тону м'язів-антагоністів, що спричиняє гальмівний ефект, який має охоронний характер. Це рефлекторне гальмування усувається кропіткою і тривалою роботою в конкретному русі, що веде до вдосконалення міжм'язової координації та зняття «гальм». Після цього поступово необхідно вийти на рівень найбільш ефективної інтенсивності, що дорівнює 90-100% від максимальної. Тривалість роботи підбирається з таким розрахунком, щоб спортсмен був у змозі підтримувати високу швидкість протягом усього часу виконання вправи. Тривалість пауз між окремими повтореннями повинна забезпечувати відносне відновлення. Слід враховувати, що багаторазове виконання швидкісних вправ із високою інтенсивністю навіть за оптимальних пауз призводить до підсумовування фізико-хімічних зрушень в організмі й неминучого зниження працездатності. Збільшенню обсягу сприяє планування вправ за серіями (наприклад, плавання 8-10x12,5 м; 6-8x25м; 3-4 x50 м). Одночасно слід збільшити інтервали відпочинку між серіями. Основними методами вдосконалення швидкості та частоти рухів є повторний, змагальний, ігровий.

4. Контрольні вправи для оцінки швидкості, що виявляється в цілісних рухових діях. Біг на 30, 50, 60, 100 м на швидкість подолання дистанції (з низького та високого старту). Вимірювання часу здійснюється двома способами: вручну (секундоміром) і автоматично за допомогою фотоелектронних і лазерних пристроїв, що дають змогу фіксувати найважливіші показники: динаміку швидкості, довжину і частоту кроків, час окремих фаз руху.

**Розділ 2.** Легкоатлетичні вправи вимагають динамічної роботи більшості м'язів людського тіла. Інтенсивна робота великої кількості м'язів під час виконання рухів висуває високі вимоги до основних функціональних систем організму і водночас чинить на них тренувальний вплив. Під впливом рухів регулюється діяльність нервової системи та низки інших фізіологічних процесів. Під час активних рухів, особливо циклічних, дихання поглиблюється, поліпшується легенева вентиляція, збільшується життєва ємність легенів. Дихання в спокої стає рідшим і глибшим, поліпшується газообмін і постачання організму киснем. Використання основних рухів у дозуванні, доступному дітям і такому, що відповідає їхнім віковим можливостям, допомагає підвищити розумову та фізичну працездатність.

Заняття з легкої атлетики спрямовані на освоєння бігу на короткі, середні, довгі дистанції, естафетного бігу, стрибків у довжину та у висоту з місця і з розбігу, метань у ціль і на дальність та вдосконалення техніки в цих видах. Біг, стрибки, метання відрізняються великою варіативністю виконання і застосування в різних умовах. Вони мають суттєвий вплив на розвиток фізичних якостей школярів. У 1-4 класах школярі починають освоювати ходьбу, біг, стрибки, метання.

У молодшому шкільному віці є сприятливі передумови для розвитку швидкості рухів. Відповідність короточасних швидкісних навантажень функціональним можливостям дітей зумовлена високою збудливістю їхньої центральної нервової системи, що регулює діяльність рухового апарату, великою рухливістю основних нервових процесів і високою інтенсивністю обміну, властивих дитячому організму. Вікові особливості суттєво обмежують можливості розвитку швидкості рухів. Найсприятливішим є вік 11-12 років у дівчаток і 12-13 років у хлопчиків. У молодшому шкільному віці використовують різноманітні вправи, що вимагають швидких короточасних переміщень і локальних рухів. Це вправи з короткою і довгою скакалкою (вбігання і вибігання), естафети з бігом, вправи з кидками і ловом м'яча тощо.

**Розділ 3.** Дослідження проводили в умовах навчального процесу КЗ «Гімназія №2» Кам'янської міської ради Дніпропетровської області протягом семи місяців. Випробувані в кількості 30 осіб – вихованці молодшого шкільного віку. В експерименті брали участь учні 4 класів. Один клас – контрольна група, інший – експериментальна група. До початку педагогічного експерименту обстежено учнів обох груп.

Швидкість рухів частково розвивається за допомогою силових і швидкісно-силових вправ типу різного роду метань, стрибків, спринтерських бігових вправ. Певний ефект дають спеціальні швидкісні вправи, цінність яких полягає головним чином у тому, що вони створюють умови для виконання гранично швидких рухів. Протягом семи місяців нами велася експериментальна робота. КГ займалася за затвердженою МОН програмою для 1-4 класів з іншим учителем, ЕГ були запропоновані легкоатлетичні вправи з програми експериментальної роботи з розвитку швидкості у молодших школярів.

Педагогічний експеримент проходив в три етапи.

1 етап – констатувальний експеримент. Метою цього експерименту було виявлення рівня розвитку швидкості у молодших школярів до початку експерименту. На цьому етапі було зроблено аналіз науково-методичної літератури із заявленої проблеми. Підібрано зміст експериментальної роботи на прикладі молодших школярів, а також проаналізовано умови для організації дослідження. До початку дослідження проведено тестування випробовуваних за описаними тестами. Терміни проведення: вересень 2022 року.

2 етап – формувальний експеримент. Метою даного експерименту було підбір змісту програми розвитку експериментальної роботи з розвитку швидкості у молодших школярів і підібрані комплекси вправ з розвитку даної якості. Терміни проведення: жовтень 2022 року.

3 етап – контрольний експеримент. Метою заключного етапу експерименту було виявлення ефективності проведеної роботи. Терміни проведення: жовтень 2022 року – квітень 2023 року.

Для отримання порівняльного аналізу та виявлення ефективності впровадженої програми розвитку швидкісних якостей молодших колірів засобами легкоатлетичних вправ, були проведені повторно ті ж самі тести, що і на початку експерименту. Представлено рекомендації щодо застосування запропонованої експериментальної програми занять із розвитку швидкості у

молодших школярів. Отримані дані було проаналізовано, на підставі отриманих результатів зроблено відповідні висновки.

**Розділ 4.** Швидкість рухів частково розвивається за допомогою силових і швидкісно-силових вправ типу різного роду метань, стрибків, спринтерських бігових вправ. Певний ефект дають спеціальні швидкісні вправи, цінність яких полягає головним чином у тому, що вони створюють умови для виконання гранично швидких рухів. Протягом семи місяців нами велася експериментальна робота. КГ займалася за затвердженою МОН програмою для 1-4 класів з іншим учителем, ЕГ були запропоновані легкоатлетичні вправи з програми експериментальної роботи з розвитку швидкості у молодших школярів.

В результаті проведеного тестування рухових хдібностей ЕГ та КГ до і після експерименту виявилось:

В учасників експериментальної групи простежено достовірний приріст ( $p < 0,001$ ) результатів за тестом «Стрибок у довжину з місця»:  $138,0 \pm 14,2$  і  $145,7 \pm 16,5$  см, відповідно, на початку й наприкінці експерименту, приріст склав  $7,5 \pm 8,6$  см, або  $5,3\%$ . Результат у контрольній групі змінився з  $136,0 \pm 14,3$  см на початку до  $135,0 \pm 14,3$  см – наприкінці експерименту. Результат погіршився на  $0,9 \pm 9,7$  см, або на  $0,6\%$ . Відмінності в приростах результатів груп у кінці експерименту достовірні ( $p < 0,01$ ).

При порівнянні показників тесту «Підйом тулуба за 30 секунд» учасників контрольної та експериментальної груп після закінчення основного експерименту зазначено, що прирости показників в експериментальній групі вищі ( $20,7 \pm 3,2$  рази на початку і  $22,9 \pm 3,8$  рази – наприкінці експерименту, приріст склав  $2,1 \pm 2,3$  рази, або  $10,4\%$ ), ніж у контрольній (із  $19,7 \pm 3,7$  рази на початку до  $21,1 \pm 3,8$  рази наприкінці експерименту, приріст склав  $1,5 \pm 2,1$  рази, або  $7,4\%$ ). Прирости достовірні в експериментальній і контрольній групах, а відмінності в приростах груп недостовірні.

Показники тесту «Човниковий біг  $10 \times 5$  м» у випробовуваних контрольної групи до кінця експерименту істотно не змінилися:  $22,4 \pm 2,1$  с – на початку і  $22,0 \pm 2,0$  с – у кінці експерименту. Приріст результатів склав  $0,4 \pm 1,0$  с, або  $1,7\%$  ( $p < 0,1$ ). Водночас приріст результатів експериментальної групи достовірний. Результати дорівнюють  $21,7 \pm 1,9$  с на початку і  $20,7 \pm 1,6$  с – у кінці експерименту, покращення на  $1,0 \pm 1,0$  с, або на  $4,2\%$  ( $p < 0,001$ ). Помітна істотна перевага експериментальної групи як у підсумкових результатах, так і в приростах результатів. Прирости в групах і відмінності в приростах груп достовірні ( $p < 0,05$ ).

Значна перевага помітна в прирості результатів експериментальної групи за тестом «Кидок набивного м'яча вагою 1 кг» над приростом результатів контрольної групи. У контрольній групі результати за тестом змінилися з  $296,0 \pm 44,1$  см на початку до  $307,4 \pm 52,2$  см – у кінці експерименту. Приріст склав  $11,0 \pm 39,0$  см, або  $3,7\%$  (недостовірний). В експериментальній групі цей же показник дорівнював  $292,1 \pm 54,5$  см на початку і  $323,7 \pm 60,7$  см – у кінці, приріст склав  $31,6 \pm 28,2$  см, або  $10,8\%$  ( $p < 0,001$ ). Відмінності в приростах результатів у групах у кінці експерименту достовірні ( $p < 0,01$ ).

Результат п'ятирічного стрибка з місця в контрольній групі змінився з  $690,0$



$\pm 64,4$  см на початку до  $700,3 \pm 79,5$  см – у кінці. Результат покращився на  $12,3 \pm 43,1$  см, або на  $1,8$  % (приріст недостовірний). В експериментальній групі ці показники дорівнюють  $705,0 \pm 70,2$  см на початку і  $747,2 \pm 64,5$  см – у кінці, приріст склав  $42,4 \pm 33,9$  см, або  $6,2$  % ( $p < 0,001$ ). Відмінності в приростах результатів груп достовірні ( $p < 0,01$ ).

В експериментальній групі приріст усіх показників вищий, ніж у контрольному, у  $1,5$ - $5$  разів. Це свідчить про те, що запропоновані тренувальні впливи, спрямовані на розвиток швидкісних якостей у дітей молодшого шкільного віку, забезпечують тренувальний ефект у рамках розробленої програми. Це підтверджує припущення низки дослідників про раціональність розвитку швидкісних якостей у молодшому шкільному віці.

### **За результатами дослідження сформульовані висновки:**

1. У молодшому шкільному віці є сприятливі передумови для розвитку швидкості рухів. Відповідність короткочасних швидкісних навантажень функціональним можливостям дітей зумовлена високою збудливістю їхньої центральної нервової системи, що регулює діяльність рухового апарату, великою рухливістю основних нервових процесів і високою інтенсивністю обміну, властивих дитячому організму. Вікові особливості суттєво обмежують можливості розвитку швидкості рухів. У молодшому шкільному віці використовують різноманітні вправи, що вимагають швидких короткочасних переміщень і локальних рухів. Це вправи з короткою і довгою скакалкою (вбігання і вибігання), естафети з бігом, вправи з кидками і ловом м'яча тощо. Подолання зовнішнього опору або обтяження у швидких рухах пов'язане зі значними м'язовими зусиллями. Тому в спортивній практиці швидкість з'являється в специфічних формах швидкісно-силових якостей. Діти  $10$ - $11$  років добре переносять короткочасні швидкісно-силові навантаження. До  $10$  років у дівчаток відзначається найбільший приріст результатів у стрибках у довжину з місця ( $20\%$ ). У хлопчиків збільшення цього приросту у віці  $8$ - $11$  років становить  $8$ - $9$  %, а найбільші його величини відзначаються в  $13$ - $14$  років. У молодших школярів, на відміну від  $13$ - $14$  річних підлітків, немає тісного взаємозв'язку між швидкістю бігу і зростом тіла в довжину: як високорослі, так і низькорослі можуть мати приблизно однакові показники швидкості бігу.

2. Швидкість рухів частково розвивається за допомогою силових і швидкісно-силових вправ типу різного роду метань, стрибків, спринтерських бігових вправ. Певний ефект дають спеціальні швидкісні вправи, цінність яких полягає головним чином у тому, що вони створюють умови для виконання гранично швидких рухів. Для цього нами запропоновані легкоатлетичні вправи для використання на уроках фізичної культури які були включені в «Програму розвитку швидкісних якостей у молодших школярів засобами легкоатлетичних вправ». Програма включає в себе легкоатлетичні вправи які розраховані на весь період педагогічного експерименту по місяцям.

3. З жовтня 2022 року по квітень 2023 року був проведений педагогічний експеримент. Дослідження проводили в умовах навчального процесу КЗ «Гімназія №2» Кам'янської міської ради Дніпропетровської області протягом шести місяців. Випробувані в кількості  $58$  осіб – вихованці

молодшого шкільного віку. В експерименті брали участь учні 4 класів. Один клас – контрольна група, інший – експериментальна група. Протягом семи місяців нами велася експериментальна робота. КГ займалася за затвердженою МОН програмою для 1-4 класів з іншим учителем, ЕГ були запропоновані легкоатлетичні вправи з «Програми розвитку швидкісних якостей у молодших школярів засобами легкоатлетичних вправ».

4. По завершенню педагогічного експерименту результати в експериментальній у порівнянні з результатами контрольної групи у тесті «Стрибки у довжину з місця» покращення результатів було на рівні 5,9% , у тесті «Підйом тулуба за 30 с» – на 3%, у тесті « Човниковий біг 10x5 м» – на 3,5%, у тесті «Кидок набивного м'яча (1 кг)» – на 7,1%, у тесті «П'ятірний стрибок» – на 4,4%.

5. Результати дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованої нами тренувальної програми, спрямованої на розвиток швидкісних якостей дітей молодшого шкільного віку методом колового тренування, що займаються легкою атлетикою і дає нам підставу рекомендувати вчителям фізичної культури, початкових класів, тренерам із видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту й самостійну рухову діяльність дітей молодшого шкільного віку розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

6. В експериментальній групі приріст усіх показників вищий, ніж у контрольній, у 1,5-5 разів. Це свідчить про те, що запропоновані тренувальні впливи, спрямовані на розвиток швидкісних якостей у дітей молодшого шкільного віку, забезпечують тренувальний ефект у рамках розробленої програми. Це підтверджує припущення низки дослідників про раціональність розвитку швидкісних якостей у молодшому шкільному віці.

**Рік виконання дипломної роботи: 2023**

**Місце виконання:** кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.....	6
1.2 Характеристика швидкості та фактори, що впливають на її розвиток.....	10
1.3 Методика розвитку швидкості в молодших школярів.....	
1.4 Критерії та способи оцінювання швидкості в дітей молодшого шкільного віку.....	15
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ.....	20
2.1. Значення легкоатлетичних вправ у фізичному вихованні школярів молодшого віку.....	20
2.2. Легка атлетика в програмі фізичного виховання молодших школярів.....	22
2.3. Особливості застосування легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості в дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.....	26
Висновки до розділу 2.....	28
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
3.1. Організація дослідження.....	30
3.2. Методи дослідження.....	31
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.....	39
4.1 Результати формувального етапу педагогічного експерименту... 4.2. Результати контрольного етапу педагогічного експерименту та їх інтерпретація.....	44
Висновки до розділу 4.....	51
ВИСНОВКИ .....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015921123

Дата перевірки:  
19.11.2023 10:21:11 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
19.11.2023 15:08:52 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: Пирх ЄО\_дипломна робота\_ФК\_ДФН

Кількість сторінок: 52 Кількість слів: 11804 Кількість символів: 85922 Розмір файлу: 514.17 KB ID файлу: 1015590402

## 2.19% Схожість

Найбільша схожість: 0.45% з Інтернет-джерелом (<https://ped.bobrodobro.ru/19516>)

2.11% Джерела з Інтернету 126 ..... Сторінка 54

0.66% Джерела з Бібліотеки 20 ..... 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