

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

### **«ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ 11-17 РОКІВ ЗАСОБАМИ ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи М 122-п денного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
освітньої програми Середня освіта.  
Фізична культура  
Попович Марія Юріївна

Керівник: Цибульська В.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент

Рецензент: Безверхня Г.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, професор кафедри  
фізичної культури, спорту та  
здоров'я Луцького національного  
технічного університету

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувачки вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) програми Середня освіта. Фізична культура Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Попович Марії Юрїївни**

на тему: «ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 11-17 РОКІВ ЗАСОБАМИ ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ»

На сьогодні проблема фізичного розвитку підростаючого покоління розглядається як одне з пріоритетних соціально-педагогічних завдань. Здоров'я дітей було і залишається пріоритетом державної політики, суспільства, навчальних закладів, сім'ї та самої дитини. Сучасні вчені зазначають, що під час навчання в школі кількість дітей із хронічними захворюваннями збільшується у 2-3 рази. Однією з головних причин такої ситуації є зниження рухової активності у школярів, яка зменшується з року в рік. Легка атлетика займає одне з провідних місць з точки зору здоров'я, фізичного розвитку та фізичного вдосконалення учнів загальної середньої освіти. Бігові вправи, стрибки та метання сприяють розвитку всієї м'язової системи, дихальних шляхів, системи кровообігу та посилюють обмін речовин в організмі. Легка атлетика розвиває силу, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість, сприяє вихованню сміливості, рішучості, впевненості в собі, комунікабельності та відповідальності. Для зміцнення здоров'я учнів особливу роль відіграє застосування різноманітних раціональних рухових режимів та оздоровчих фізичних вправ, які б задовольняли вимоги навчального процесу та відповідали закономірностям розвитку фізичних якостей школярів.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти.

**Мета** – вивчити фізичний розвиток школярів 11-17 років, теоретично обґрунтувати та дослідно- експериментальним шляхом перевірити ефективність організаційно-педагогічних умов зміцнення фізичного розвитку та формування фізичної підготовленості школярів за допомогою додаткових занять легкою атлетикою.

Педагогічний експеримент проводився на базі закладів загальної середньої освіти №14 та №3 м. Умань. В ньому брали участь учні 11-17 років. Проведено дослідження фізичного розвитку та підготовленості школярів 11-17 років, які не займаються спортом. 96 протестованих учнів виявили бажання займатися легкою атлетикою (експериментальна група), 109 осіб –

спортивними іграми (волейбол та баскетбол). Ці діти склали контрольну групу, яка займалася за кількістю годин однаково з легкоатлетами (2 години на тиждень за шкільною програмою + 6 годин на тиждень за програмами спортивної підготовки ДЮСШ). Другу контрольну групу склали учні, які займалися 2 години на тиждень за шкільною програмою. Тестування контрольних груп проводилося на початку та наприкінці навчального року. Тестування школярів, які займаються додатково легкою атлетикою, проводилося 3 рази на рік.

Таким чином, при аналізі результатів педагогічного експерименту з перевірки ефективності додаткових занять з легкої атлетики, спортивних ігор виявлено такі закономірності розвитку рухових якостей: встановлено, що зміни рухових якостей у легкоатлетів та «ігровиків» найбільш суттєві у віковій періоді, аналогічні для школярів, які займаються за комплексною програмою фізичного виховання учнів I-XI класів. Однак, як і у випадку з фізичним розвитком інтенсивність та тривалість змін у легкоатлетів більш виражені, що зумовлено впливом додаткових занять легкою атлетикою та підтверджується проведеним порівняльним аналізом. У той же час, аналіз результатів вивчення активної гнучкості хребта та кульшових суглобів виявив відсутність суттєвих відмінностей в обстежених групах, що пов'язано з недостатнім акцентом на розвиток цієї фізичної якості.

При вибіркового застосуванні легкоатлетичних вправ усувається диспропорція у розвитку окремих м'язових груп, яка спостерігається у школярів різних вікових груп. Отже, регулярні заняття легкою атлетикою, більшою мірою, ніж спортивні ігри, сприяють розвитку всього організму дітей шкільного віку, зміцненню їхнього здоров'я та підвищенню працездатності. Отримані результати дослідження демонструють позитивний вплив навчально-тренувальних занять легкою атлетикою за програмою для здоров'я школярів 11-17 років.

**Ключові слова:** школярі, фізичний розвиток, фізичні якості, легка атлетика, фізична підготовленість, фізичне виховання.

## 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

**Mariia Popovych**

on the topic: "Physical development and formation of physical fitness of schoolchildren aged 11-17 years by means of additional classes in athletics"

**Today**, the problem of physical development of the younger generation is considered one of the priority socio-pedagogical tasks. Children's health was and remains a priority of state policy, society, educational institutions, the family and the child himself. Modern scientists note that the number of children with chronic diseases increases by 2-3 times while studying school. One of the main reasons for such a situation is the decrease in physical activity among schoolchildren, which from year to year. Athletics occupies one of the leading places from the point of health, physical development and physical improvement of students of general secondary education. Running exercises, jumping, throwing contribute to the development of the entire muscular system, tract, blood circulation system and increase the metabolism of substances in the body. Athletics develops strength, endurance, speed, flexibility, promotes courage, self-confidence, sociability and responsibility. In order to strengthen the health of students, a special role is played by the use of various rational movement regimes and health-improving exercises that would meet the requirements of the educational process and correspond to the laws of the development of physical qualities of schoolchildren.

**The object of research** is the process of physical education of students in secondary education institutions.

**The goal** is to study the physical development of schoolchildren 11-17, to theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of organizational and pedagogical conditions for strengthening physical development and the formation of physical fitness of schoolchildren with the help of additional athletics classes.

Pedagogically, the experiment was conducted on the basis of institutions of general secondary education No. 14 and No. 3 in the city of Uman. They participated in it students 11-17 years old. A study of physical development and fitness of schoolchildren aged 11-17 who do not play sports was conducted. 96 tested pupils expressed a desire to engage in athletics (experimental group), 109 – sports games (volleyball and basketball). These children made up the control group, which was engaged in hours as the track and field athletes (2 hours a week according to the school program + 6 hours a week according to the sports training programs of the

Junior High School). second control group consisted of students who studied 2 hours a week according to the school program. of control groups was conducted at the beginning and the end of the academic year. Testing of schoolchildren who are additionally engaged athletics was conducted 3 times.

Thus, when analyzing the results of a pedagogical to check the effectiveness of additional classes and sports games, the following patterns development of motor qualities were revealed: it was established that changes in motor in track and field athletes and "players" are most significant age periods similar to for schoolchildren who engaged in the comprehensive program of physical education of students grades I-XI. However, as in case of physical development, the intensity and duration changes in track and field athletes are more pronounced, which is due to influence of additional training in track and field and is confirmed the comparative analysis. At the same time, analysis of the results of the study of the active flexibility of the spine and joints revealed the absence of significant differences in examined groups, which is associated with insufficient emphasis the development of this physical quality.

With the selective of athletic exercises, the disproportion in the development individual muscle groups, which is observed in schoolchildren different age groups, is eliminated. Therefore, regular training to a greater extent than sports games, contributes to development of the entire body of school-aged children, strengthening health and increasing work capacity. The obtained results research demonstrate the positive impact of educational and training activitiesathletics according to the program for the health of schoolchildren 11-17.

**Key words:** schoolchildren, physical development, physical qualities, athletics, physical fitness, physical education.

## РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувачки вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Попович Марії Юріївни**

на тему: «**ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 11-17 РОКІВ ЗАСОБАМИ ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ**»

Магістерська робота складається вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел; викладена на 72 сторінках комп'ютерного тексту, з них основний зміст роботи складає 65 сторінок. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 3 таблицях та 3 рисунках. Список використаних джерел включає 50 бібліографічних посилань.

У вступі відзначається, що на сьогодні проблема фізичного розвитку підростаючого покоління розглядається як одне з пріоритетних соціально-педагогічних завдань. Здоров'я дітей було і залишається пріоритетом державної політики, суспільства, навчальних закладів, сім'ї та самої дитини. Сучасні вчені зазначають, що під час навчання в школі кількість дітей із хронічними захворюваннями збільшується у 2-3 рази. Однією з головних причин такої ситуації є зниження рухової активності у школярів, яка зменшується з року в рік. Легка атлетика займає одне з провідних місць з точки зору здоров'я, фізичного розвитку та фізичного вдосконалення учнів загальної середньої освіти. Бігові вправи, стрибки та метання сприяють розвитку всієї м'язової системи, дихальних шляхів, системи кровообігу та посилюють обмін речовин в організмі. Легка атлетика розвиває силу, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість, сприяє вихованню сміливості, рішучості, впевненості в собі, комунікабельності та відповідальності. Для зміцнення здоров'я учнів особливу роль відіграє застосування різноманітних раціональних рухових режимів та оздоровчих фізичних вправ, які б задовольняли вимоги навчального процесу та відповідали закономірностям розвитку фізичних якостей школярів.

**Об'єкт дослідження** - процес фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – організаційно- педагогічні умови фізичного розвитку та формування фізичної підготовленості школярів 11-17 років у закладах загальної середньої освіти за допомогою додаткових занять легкою

атлетикою.

**Мета роботи** – вивчити фізичний розвиток школярів 11-17 років, теоретично обґрунтувати та дослідно- експериментальним шляхом перевірити ефективність організаційно-педагогічних умов зміцнення фізичного розвитку та формування фізичної підготовленості школярів за допомогою додаткових занять легкою атлетикою.

Відповідно до поставленої мети, було визначено такі основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо проблеми дослідження.
2. Провести комплексний моніторинг фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів 11-17 років, виявити загальні закономірності та особливості змін фізичного розвитку, фізичної підготовленості школярів.
3. Розробити зміст занять легкою атлетикою для учнів на основі обліку результатів комплексного моніторингу та перевірити ефективність додаткових занять легкою атлетикою на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів.
4. Реалізувати диференційований підхід до учнів при організації додаткових занять легкою атлетикою на основі обліку віку, статі та рівня фізичної підготовленості.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; моніторинг фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів, який включає антропометричні (зріст, вага, окружність грудної клітини) та функціональні (сила кистей, частота серцевих скорочень, життєва ємність легень, дихальні проби) методи оцінки фізичного розвитку; педагогічне тестування фізичної підготовленості (сили, силової, швидкісної статичної, швидкісно-силової, загальної витривалості, швидкості, спритності, активної гнучкості) та методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів** - полягає в наступному: виявлено динаміку та стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів 11—17 років; розроблено програмно-методичне забезпечення додаткових занять легкою атлетикою; розроблено норми фізичного розвитку та фізичної підготовленості для учнів 11-17 років. Матеріали дослідження можуть бути використані у розробці навчальних програм з фізичного виховання школярів.

Загальний зміст.

**Розділ 1.** Проведений аналіз науково-методичної літератури впливу занять спортом на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку показав:

1. Багаторічні спостереження свідчать про те, що на всіх етапах дитячого, підліткового та юнацького віку, фізична культура та спорт мають великий вплив на формування та вдосконалення організму, а також вирішують завдання оздоровлення та фізичного вдосконалення в єдиному комплексі.
2. Обов'язкова форма фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти - уроки фізкультури за типовими навчальними програмами не покривають дефіциту рухової активності учнів. Результат цього - низький рівень гармонійного розвитку та високий відсоток захворюваності дітей та підлітків. Найбільш прийнятним руховим режимом в умовах середньої школи є режим «вільних» рухів, спеціалізованих на одному із видів спорту. Збільшення загальної ваги м'язів, головним чином за рахунок збільшення м'язових волокон. М'язова вага особливо інтенсивно наростає у хлопців 13-14 років, а в дівчат 11-12 років.
3. Підлітковий вік характеризується збільшенням функціональних резервів організму. Відзначається найвищий темп розвитку дихальної системи, зростає показник життєвої ємності легень: у хлопців із 1970 мл до 2600 мл; у дівчат з 1900 мл до 2500 мл, підлітки здатні затримувати дихання.
4. У старших школярів 16-18 років (9-11 класи) триває процес зростання та розвитку, що проявляється у відносно спокійному та рівномірному перебігу в окремих органах та системах. Цей вік характеризується завершенням статевого дозрівання. Уповільнюється зростання тіла у довжину та збільшення його розмірів у ширину, а також приріст у вазі.
5. Правильне вирішення питань організації та методики проведення занять, вибір засобів, нормування фізичних навантажень можливі за умови обліку вікових та індивідуальних фізіологічних особливостей, притаманних певним етапам розвитку дітей шкільного віку.
6. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління є відображенням ефективності функціонування всієї системи фізкультурної освіти в країні, результативності програм фізичного виховання дітей шкільного віку, які діють. Організація моніторингу, регулярного контролю динаміки розвитку фізичних якостей учнів, оптимізація змісту цієї діяльності є важливим державним завданням.
7. Однією з причин зниження рівня фізичної підготовленості, на думку ряду авторів, є не тільки різке зниження рухової активності (гіпокінезія), яке особливо проявляється в період навчання дітей у школі, мала кількість уроків з фізичної культури, а й не задовільний стан матеріально-технічної бази, і що особливо важливо, некерованість фізичного виховання у школах.
8. Багаторічні спостереження свідчать про те, що на всіх етапах - дитячого, підліткового та юнацького віку, фізична культура та спорт мають великий



вплив на формування та вдосконалення організму, а також вирішують завдання оздоровлення та фізичного вдосконалення в єдиному комплексі.

9. Обов'язкова форма фізичного виховання у школі - уроки фізкультури за типовими навчальними програмами не покривають дефіциту рухової активності учнів. Результат цього - низький рівень гармонійного розвитку та високий відсоток захворюваності дітей та підлітків. Найбільш прийнятним руховим режимом за умов середньої школи є режим «вільних» рухів, спеціалізованих одному з видів спорту.

10. Проблема моніторингу динамічного спостереження за рівнем фізичного розвитку школярів набуває особливої значущості, оскільки дозволяє не лише оцінити здоров'я, а й розробити гігієнічні нормативи фізичних навантажень, удосконалювати форми та методи фізичного виховання.

**Розділ 2.** Педагогічний експеримент проводився на базі закладів загальної середньої освіти №14 та №3 м. Умань. В ньому брали участь учні 11-17 років. Проведено дослідження фізичного розвитку та підготовленості школярів 11-17 років, які не займаються спортом. 96 протестованих учнів виявили бажання займатися легкою атлетикою (експериментальна група), 109 осіб – спортивними іграми (волейбол та баскетбол). Ці діти склали контрольну групу, яка займалася за кількістю годин однаково з легкоатлетами (2 години на тиждень за шкільною програмою + 6 годин на тиждень за програмами спортивної підготовки ДЮСШ). Другу контрольну групу склали учні, які займалися 2 години на тиждень за шкільною програмою. Тестування контрольних груп проводилося на початку та наприкінці навчального року. Тестування школярів, які займаються додатково легкою атлетикою, проводилося 3 рази на рік.

Одним із найважливіших педагогічних завдань є формування в колективі тих, хто займається фізичними вправами, атмосфери доброзичливості та взаємопідтримки, що зумовлюється потребою в спілкуванні, у встановленні та збереженні добрих взаємин з іншими членами колективу. У цьому разі мотивація до регулярних занять руховою діяльністю посилюватиметься.

Дослідження проходило з 2022 по 2023 роки у 3 етапи:

**I етап ( вересень-листопад 2022 р.)** - проведення теоретичного аналізу науково-методичної, медичної та педагогічної літератури з фізичного виховання та стану здоров'я учнів; розроблявся та формувався методологічний апарат дослідження; формувалися базові положення дослідження (мета і завдання дослідження); відбиралися та систематизувалися методи та форми вивчення та вирішення поставлених завдань дослідно-експериментальної роботи; розроблялися протоколи обстежень.

**II етап (грудень 2022 р. - серпень 2023 р.)** - організація та проведення

моніторингу фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів 11-17 років та дослідно-експериментальної роботи з обґрунтування ефективності впливу додаткових занять легкою атлетикою на фізичну підготовленість школярів. Проведено дослідження фізичного розвитку та підготовленості школярів 11-17 років, які не займаються спортом. 96 протестованих учнів виявили бажання займатися легкою атлетикою (експериментальна група), 109 осіб – спортивними іграми (волейбол та баскетбол). Ці діти склали контрольну групу, яка займалася за кількістю годин однаково з легкоатлетами (2 години на тиждень за шкільною програмою + 6 годин на тиждень за програмами спортивної підготовки ДЮСШ). Другу контрольну групу склали учні, які займалися 2 години на тиждень за шкільною програмою. Тестування контрольних груп проводилося на початку та наприкінці навчального року. Тестування школярів, які займаються додатково легкою атлетикою, проводилося 3 рази на рік.

**III етап (вересень-листопад 2023 р.)** – аналіз отриманих результатів дослідно-експериментальної роботи, їх систематизація та узагальнення; впровадження отриманих результатів у практику.

**Розділ 3.** Проведений педагогічний експеримент із формування фізичної підготовленості школярів під впливом додаткових занять легкою атлетикою виявив такі закономірності розвитку рухових якостей:

- у школярів найбільший приріст рухових якостей (фізичної підготовленості) відзначається у 12-14 років, у старшому шкільному віці (16-17 років) їх приріст мінімальний. У легкоатлеток відзначається б виражений і пролонгований річний приріст рухових якостей, хоча вік 15 років залишається найменш сприятливим. У легкоатлетів найбільш значний приріст показників посідає вік 15-17 років, тоді як у легкоатлеток він найбільш виражений у 12-14 років.

Порівняно зі школярками у легкоатлеток приріст показників рухових аспектів залежить від стажу тренувальних занять, які значно починають зростати. Найбільш виражений розвиток більшості рухових якостей відбувається як у легкоатлетів, так і у легкоатлеток, в основному, на підготовчому етапі річного тренувального циклу або за його підсумками.

У учнів, які додатково займаються легкою атлетикою та спортивними іграми з більшості тестів зберігається той же принцип періодичності змін показників фізичної підготовленості, але заняття легкою атлетикою сприяють більш вираженому та тривалому приросту рухових якостей у дівчат.

У школярів з більшості рухових якостей інтенсивний приріст результатів відзначається у 12-13 років та після 15 років. У 14 років вони змінюються найменш виражено. У легкоатлетів найбільший приріст

показників посідає вік 15-17 років. Порівняно зі школярами, які не займаються спортом, у легкоатлетів приріст показників рухових якостей залежить від стажу тренувальних занять, які значно починають зростати з 2-3 років занять.

За результатами дослідження сформульовані **висновки**:

1. Аналіз науково-дослідної та навчально-методичної літератури показав, що стан здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл має тенденцію до погіршення: до 55% призовників отримують відстрочку або звільнення від служби в армії за станом здоров'я, близько 80% підлітків мають різні хронічні захворювання тощо. На сьогодні недостатньо ведуться дослідження розробки програмного і методичного забезпечення фізичного виховання школярів. Усе це призводить до порушення системи фізичного виховання школярів.

2. Встановлено, що ефективність фізичного виховання у школі залежить від оцінки вихідних рівнів фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів, за результатами якої має будуватися та наповнюватися навчальний процес з фізичної культури. Такою формою оцінки фізичного стану школярів є комплексний моніторинг, який включає контроль фізичного розвитку та фізичної підготовленості (зріст, вага, окружність грудної клітки, кистьову динамометрію, життєву ємність легень, частоту серцевих скорочень, проведення дихальних проб Штанге, Генчі); оцінку фізичних якостей (швидкісно-силових, сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та ін.). Комплексний моніторинг дозволяє системно виявляти загальні закономірності та особливості змін фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів і на цій підставі розробляти ефективні форми, методи та засоби фізичного виховання для корекції виявлених відхилень у фізичному стані учнів.

3. На підставі моніторингу встановлено, що найбільш інтенсивні зміни у школярів як антропометричних, так і функціональних показників відбуваються в 12-13 років, а у школярок на рік раніше. Антропометричні параметри не залежать від рухового режиму, а функціональні показники достовірні ( $p < 0,05$ ) збільшуються в залежності від стажу тренувань як у хлопців, так і в дівчат, за винятком життєвої ємності легень та частоти серцевих скорочень. Додаткові заняття легкої атлетикою викликають у школярів обох статей значні зміни показників фізичного розвитку, ніж заняття спортивними іграми (волейбол, баскетбол).

4. Проведений педагогічний експеримент показав високу ефективність додаткових оздоровчих занять легкою атлетикою на фізичний розвиток та формування фізичної підготовки школярів. Результати експерименту підтверджено методами математичної статистики. За фізичним розвитком школярі покращили свої показники в середньому на  $19,7 \pm 4,0\%$ , ігровики (волейбол, баскетбол) – на  $22,9 \pm 4,0\%$ , легкоатлети – на  $33,2 \pm 6,4\%$ ; школярки – на  $10,3 \pm 2,2\%$ , ігровики (волейбол, баскетбол) – на  $15,0 \pm 2,9\%$ , легкоатлети – на  $25,5 \pm 5,2\%$ . За фізичною підготовленістю школярі покращили свої показники в середньому на  $19,1 \pm 14,0\%$ , ігровики (волейбол, баскетбол) – на  $32,2 \pm 8,6\%$ , легкоатлети – на  $59,5 \pm 26,8\%$ ; школярки – на  $6,8 \pm 3,5\%$ , ігровики (волейбол, баскетбол) – на  $11,2 \pm 2,23\%$ , легкоатлети – на  $16,6 \pm 4,1\%$ .

**Рік виконання дипломної роботи:** 2023

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

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Фізичний розвиток дітей шкільного віку .....	10
1.2. Фізична підготовленість дітей шкільного віку .....	15
1.3. Вплив занять спортом на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку .....	20
Висновки до першого розділу .....	25
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....</b>	<b>27</b>
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження.....	32
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІД ДОПОМОГОЮ ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ .....</b>	<b>34</b>
3.1. Фізична підготовленість школярів з різними руховими режимами ....	34
3.2. Фізична підготовленість школярок з різними руховими режимами ...	40
3.3. Обговорення результатів дослідження фізичної підготовленості школярів та школярок .....	46
3.4. Результати педагогічного експерименту щодо перевірки ефективності методики додаткових занять з легкої атлетики .....	51
Висновки до третього розділу .....	62
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>64</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>66</b>

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015942903

Дата перевірки:  
26.11.2023 21:51:00 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
26.11.2023 21:58:45 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: Попович М\_диплом\_фізра\_ДФН

Кількість сторінок: 62 Кількість слів: 17021 Кількість символів: 118764 Розмір файлу: 295.14 KB ID файлу: 1015617415

## 1.57% Схожість

Найбільша схожість: 0.65% з Інтернет-джерелом (<http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/12948>)

1.57% Джерела з Інтернету 119 ..... Сторінка 64

0.05% Джерела з Бібліотеки 1 ..... Сторінка 64

## 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