

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

«МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ»

Виконав: здобувач вищої освіти
групи фк22М заочного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми «Середня освіта.
Фізична культура»
Андросенко Михайло Олександрович

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

Рецензент: Олійник М.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, старший викладач кафедри
фізичної реабілітації, спортивної
медицини, фізичного виховання і
здоров'я Запорізького державного
медико-фармацевтичного університету

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 Андросенка Михайла Олександровича на тему: «МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ»

Система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти потребує модернізації на основі використання сучасних підходів до організації секційної роботи оздоровчої спрямованості, зокрема, з волейболу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості на розвиток фізичних якостей дівчат-підлітків.

Експериментальна робота здійснювалась у 2022-2023 навчальному році на базі Чернівецького ліцею № 7 Чернівецької міської ради. В експерименті взяли участь 20 дівчат середнього шкільного віку (13-14 років, 8 клас), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Всі діти методом випадкової вибірки були розподілені на дві групи (по 10 осіб): контрольну та експериментальну. В контрольній групі секційні заняття з волейболу проводили з використанням традиційної методики. Для дівчат експериментальної групи дівчат на секційних заняттях з волейболу була впровадження комплексна методика розвитку фізичних якостей оздоровчої спрямованості.

Детально розроблено й експериментально перевірено ефективність впливу секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості на розвиток фізичних якостей дівчат-підлітків. Порівняння одержаних результатів дає підстави констатувати, що в результаті впровадження методики секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості у закладі загальної середньої освіти відбулися позитивні зміни результатів тестування ($p < 0,05$) силової витривалості рук і плечового поясу, загальної витривалості, гнучкості хребтного стовпа, сили м'язів черевного пресу та вибухової сили в експериментальній групі дівчат-підлітків; в контрольній групі таких змін не зафіксовано. Доведена ефективність методики секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості для розвитку фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичні якості, фізична культура, волейбол, секційні заняття, діти середнього шкільного віку.

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

Androsenko Mykhailo

on the topic: «MONITORING OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF MIDDLE SCHOOL CHILDREN DURING VOLLEYBALL LESSONS»

The system of physical education in general secondary education institutions needs to be modernized on the basis of the use of modern approaches to the organization of sectional work of health orientation, in particular, in volleyball.

The object of the research is the process of physical education of children of secondary school age in general secondary education institutions.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the impact of sectional volleyball classes of health orientation on the development of physical qualities of adolescent girls.

The experimental work was carried out in the 2022-2023 academic year on the basis of Chernivtsi Lyceum No. 7 of the Chernivtsi City Council. The experiment involved 20 girls of middle school age (13-14 years old, 8th grade), who were assigned to the main medical group for health reasons. All children were randomly assigned to two groups (10 people each): control and experimental. In the control group, sectional volleyball classes were conducted using the traditional method. For the girls of the experimental group at the sectional volleyball classes, a comprehensive methodology for the development of physical qualities of a health-improving orientation was introduced.

The effectiveness of the influence of sectional volleyball classes of health orientation on the development of physical qualities of adolescent girls has been developed in detail and experimentally tested. Comparison of the obtained results gives grounds to state that as a result of the introduction of the methodology of sectional volleyball classes of health orientation in the institution of general secondary education, there were positive changes in the results of testing ($p < 0.05$) of strength endurance of the arms and shoulder girdle, general endurance, flexibility of the spinal column, strength of the abdominal muscles and explosive strength in the experimental group of adolescent girls; no such changes were recorded in the control group. The effectiveness of the method of sectional volleyball classes for the development of physical qualities of girls of middle school age has been proven.

Key words: physical development, physical qualities, physical education, volleyball, sectional classes, children of secondary school age.

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

Андросенка Михайла Олександровича

на тему: «МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ»

Магістерська робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків; викладена на 80 сторінках машинописного тексту, з них 70 сторінок основного тексту. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 12 таблицях і 8 рисунках. Список використаних джерел включає 61 бібліографічне 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.

У зв'язку із погіршенням рівня фізичного здоров'я учнівської молоді низку наукових праць присвячено питанням його покращення засобами фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, 2013; О.А. Томенко, 2013; О.В. Шиян, 2017 та ін.). Існують сучасні дослідження процесу фізичного виховання учнів основної школи, в яких розробку інноваційних методик орієнтовано на підвищення ефективності освітнього та виховного процесу в закладах загальної середньої освіти (Д.І. Балашов, 2018; Д.В. Бермудес, 2019; О.Я. Кібальник, 2018 та ін.). В цих дослідженнях визначено, що ефективність упровадження та застосування нового змісту фізичного виховання учнівської молоді залежить від розробки та реалізації дієвих засобів, форм і методів фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах швидких темпів зростання суспільного прогресу та безперервного збільшення обсягу інформації.

Узагальнений досвід роботи закладів загальної середньої освіти вказує на те, що важливими є засоби, форми і методи, які сприяють вихованню в підлітків почуття любові та шанобливого ставлення до культурних та історичних цінностей, формуванню здорового способу життя засобами ігрової діяльності, вихованню фізично-тілесної досконалості, формуванню фізично-духовної гармонії особистості, розвитку фізичної працездатності у поєднанні з розумовою за рахунок ігрової діяльності, отриманню знань про особисту гігієну в процесі занять фізичними вправами та в повсякденному житті.

Одними з пріоритетних видів рухової діяльності дітей середнього шкільного віку є гра, а ігрові методи та засоби є провідними в методиці фізичного виховання. Саме тому розвиток рухових якостей має ґрунтуватися на ігровому методі навчання. Заняття волейболом дають можливість комплексно вирішувати завдання з розвитку фізичних якостей школярів. Засоби волейболу позитивно впливають на роботу серцево-судинної та дихальної систем,

розвивають рухливість суглобів, підвищують силу та еластичність м'язів, а постійна взаємодія з м'ячем сприяє поліпшенню глибинного та периферичного зору, точності й орієнтуванні у просторі. Розвивається миттєва реакція на зорові та слухові сигнали.

Окрім розвитку фізичних якостей, використання цієї спортивної гри в процесі фізичного виховання, також сприяє підвищенню інтересу школярів до занять фізичною культурою та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочний час.

Розвиток рухових якостей дітей середнього шкільного віку – це складний процес, успіх якого необхідний для освоєння рухових умінь і навичок. Використання засобів волейболу в процесі секційних може сприяти розвитку фізичних якостей підлітків. Актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, цінністю волейболу як засобу фізичного виховання школярів, з іншого – відсутністю теоретично обґрунтованої, ефективної методики секційних занять з волейболу для дівчат підліткового віку, яка забезпечила б оптимізацію рівня здоров'я та їхнього фізичного потенціалу, сприяла розвитку й удосконаленню фізичних якостей майбутніх активних громадян держави.

Система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти потребує модернізації на основі використання сучасних підходів до організації секційної роботи оздоровчої спрямованості, зокрема, з волейболу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – розвиток фізичних якостей дівчат-підлітків в процесі секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості на розвиток фізичних якостей дівчат-підлітків.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу з проблеми дослідження.

2. Розробити методику проведення секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості для розвитку фізичних якостей дівчат-підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти.

3. Дослідити вплив секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості на розвиток фізичних якостей дівчат-підлітків.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- вперше розроблено методику секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості для дівчат середнього шкільного віку в умовах закладу загальної середньої освіти, яка сприяла розвитку фізичних якостей;

- вперше вдосконалено систему ігрової підготовки дівчат-підлітків щодо володіння певними прийомами гри у волейбол та грою в цілому;

- визначено педагогічні умови ефективної реалізації методики секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості у закладі загальної середньої освіти;

- узагальнено та вдосконалено наявні розробки з організації та впровадження оздоровчих занять волейболом в закладах загальної середньої освіти та систематизовано інноваційні підходи до їх методичного забезпечення;

- дістали подальшого розвитку дані про позитивний вплив секційних занять волейболом в залученні школярів до оздоровчої діяльності у вільний час.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробці та апробації методики секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості для дітей середнього шкільного віку, яка сприяла розвитку фізичних якостей. Використання розробленої методики позитивно вплинуло на рівень фізичної підготовленості дівчат-підлітків, дозволило покращити показники фізичних якостей школярок. Визначено параметри навантаження в процесі реалізації секційних занять з волейболу оздоровчої спрямованості у закладі загальної середньої освіти.

Результати дослідження доцільно застосовувати в процесі розроблення навчальних програм і навчально-методичних матеріалів для закладів загальної середньої освіти, в освітньому процесі закладів вищої освіти та системі післядипломної педагогічної освіти, що сприятиме підвищенню ефективності організації та здійсненню оздоровчої діяльності зі школярами. Наукові положення та висновки дослідження можуть використовуватися під час проведення занять з методики викладання спортивних ігор (волейболу), з теорії і методики фізичного виховання школярів у закладах вищої освіти.

Матеріали дослідження можуть бути використані в науковій роботі для дослідження ефективності моделювання сучасних підходів до оздоровчо-ігрової рухової діяльності підлітків в закладах загальної середньої освіти; комплексного вивчення основних аспектів здоров'язберезувальних технологій для дітей середнього шкільного віку.

У першому розділі «Сучасний дизайн проведення занять фізичною культурою з учнями основної школи» на основі узагальненого структурно-логічного аналізу літературних джерел охарактеризовано динаміку фізичного розвитку дівчат підліткового віку; розкрито специфіку негативних чинників, що впливають на стан здоров'я школярів у процесі навчальної діяльності; обґрунтовано форми організації занять фізичною культурою з учнями основної школи.

Аналіз наукової та методичної літератури з проблеми дослідження дозволив визначити, що діти середнього шкільного віку, які систематично займаються різними видами фізичних вправ, мають вищий рівень фізичного розвитку, ніж школярі, які займаються фізичними вправами епізодично або лише в межах навчального дня на уроках фізичної культури. Підлітки, які займаються фізичною культурою в позаурочний час показують кращу позитивну динаміку змін за основними морфофункціональними параметрами та показникам розвитку фізичних якостей.

Узагальнено чинники, які викликають фізичні та психологічні перевантаження, зокрема, це навчальне перевантаження; необхідність швидкого переключення з одного виду діяльності на інший, висока відповідальність; складність навчальних предметів; значні обсяги навчального аудіо-, відео-матеріалу, які передбачено в процесі систематичного відвідування

дистанційних уроків; навчальні комп'ютерні технології, які потребують освоєння доступу до електронних систем; питома вага нової інформації, яка вимагає формального заучування шкільного матеріалу; необхідність накопичення знань у пам'яті, які учні основної школи свідомо сприймають як такі, які ніколи не стануть у пригоді в реаліях життя; дефіцит часу; виснажливі екзаменаційні перевантаження; відсутність комунікативних енергетичних затрат в умовах дистанційного навчання; перебування у постійному стані самоконтролю в умовах дистанційного навчання.

Визначено негативний вплив умов дистанційного навчання, у процесі якого школярам необхідно працювати з різними комп'ютерними програмами, що призводить до перебування у положенні «сидячи» за гаджетом тривалий час і значного зменшення обсягу рухової діяльності.

Проаналізовано форми позаурочної роботи з фізичного виховання з учнями основної школи (позакласної, позашкільної). Визначено, що форми позаурочної роботи доповнюють урочні форми організації занять фізичною культурою, сприяють підвищенню рівня рухової активності підлітків протягом навчального року, а також організації дозвілля, допомагають задовольнити індивідуальні потреби й інтереси школярів.

Доведено, що збільшення обсягу рухової активності можливе за рахунок організації секційних занять оздоровчої спрямованості. Одними із пріоритетних видів рухової діяльності учнів основної школи є гра, а ігрові методи та засоби є провідними в методиці фізичного виховання. Саме тому використання засобів волейболу у процесі секційних може сприяти розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» наведено дані, що стосуються методів, використаних при проведенні досліджень; розкрито специфіку методики організації секційної роботи з волейболу для дівчат середнього шкільного віку; охарактеризовано дизайн організації дослідження.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження: теоретичні (аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження); емпіричні (педагогічне тестування рухових здібностей, педагогічне спостереження); педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний) для перевірки ефективності запропонованої методики; статистичні (методи математичної статистики).

На основі результатів дослідження рівня фізичних якостей учениць основної школи у ході констатувального педагогічного експерименту та результати педагогічних спостережень за процесом фізичного виховання була розроблена методика секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості для розвитку фізичних якостей дівчат-підлітків. Методика передбачала впровадження секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості для розвитку фізичних якостей дівчат-підлітків. Заняття волейболом оздоровчої спрямованості для розвитку фізичних якостей дівчат-підлітків були впроваджені з урахуванням загальнодидактичних принципів навчання (свідомості, активності, доступності, поступовості, наочності, систематичності, всебічності, індивідуальності тощо). Було застосовано словесні, наочні, та

практичні методи навчання. В процесі організації занять волейболом оздоровчої спрямованості для дівчат-підлітків використовувалися індивідуальний, груповий і командний способи організації учнів. Кожне окреме заняття волейболом оздоровчої спрямованості для дівчат-підлітків будувалось за структурою уроку, тобто мало підготовчу основну і заключну частини..

Педагогічний експеримент проводили у 2022-2023 навчальному році на базі Чернівецького ліцею № 7 Чернівецької міської ради. В ньому взяли участь 20 дівчат середнього шкільного віку (13-14 років, 8 клас), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Всі діти методом випадкової вибірки були розподілені на дві групи (по 10 осіб): контрольну та експериментальну. Педагогічний експеримент складався з двох етапів: констатувального та формувального. У процесі констатувального експерименту було визначено вихідний рівень фізичної підготовленості та розвитку окремих фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку обох груп. Формувальний етап експерименту передбачав оцінку ефективності запропонованої методики, обробку й аналіз отриманих результатів, порівняння результатів тестування дівчат-підлітків контрольної й експериментальної груп за період дослідження.

У третьому розділі «Моніторинг впливу секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості на розвиток фізичних якостей дівчат-підлітків» проаналізовано результати констатувального етапу педагогічного експерименту та узагальнено дані формувального етапу педагогічного експерименту.

На основі узагальненого аналізу наукових і методичних джерел з проблеми дослідження встановлено, що учні основної школи, які займаються різними видами фізичних вправ у позаурочний час, показують позитивну динаміку змін за основними морфофункціональними показникам та показникам розвитку фізичних якостей. З'ясовано, що одним із негативних чинників, що істотно впливає на фізичні та психологічні перевантаження школярів, є дистанційна форма навчання, у ході якої підліткам необхідно опрацьовувати навчальні матеріали тривалий час перебуваючи у сидячому положенні. Така ситуація обумовлює значне зменшення обсягу рухової активності школярів.

На етапі реалізації констатувального етапу педагогічного експерименту було визначено вихідний рівень розвитку фізичних якостей дівчат-підлітків, які займаються в секції з волейболу за такими руховими тестами: «вис на зігнутих руках», Гарвардський степ-тест, «нахил тулуба з вихідного положення сидячи», «підйом тулуба з вихідного положення лежачи у вихідне положення сидячи», «стрибок у довжину з місця».

На основі проведеного порівняльного структурно-логічного аналізу динаміки результатів тестування рухових здібностей дівчат середнього шкільного віку основної школи за період експериментального дослідження можна констатувати, що в результаті впровадження методики секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості у закладі загальної середньої освіти відбулися позитивні зміни результатів тестування силової витривалості рук і плечового поясу, загальної витривалості, гнучкості хребетного стовпа, сили м'язів черевного пресу та вибухової сили в експериментальній групі дівчат-підлітків.

На основі узагальненого структурно-логічного аналізу результатів експериментального дослідження можна зробити такі висновки.

1. Аналіз наукової та методичної літератури з проблеми дослідження дозволив визначити, що учні основної школи, які систематично займаються різними видами фізичних вправ показують кращу позитивну динаміку змін за основним морфофункціональними показниками та рівнем розвитку фізичних якостей. Основними чинниками, що викликають фізичні та психологічні перевантаження школярів є: навчальне перевантаження; необхідність швидкого переключення з одного виду діяльності на інший; значні обсяги навчальних аудіо-, відеоматеріалів під час дистанційних уроків; значний обсяг нової інформації, яка потребує формального заучування; дефіцит часу; виснажливі екзаменаційні перевантаження; відсутність комунікативних енергетичних затрат в умовах дистанційного навчання; перебування у постійному стані самоконтролю. Визначено негативний вплив умов дистанційного навчання, у процесі якого школярам необхідно працювати з різними комп'ютерними програмами, що призводить до перебування у положенні «сидячи» за комп'ютером тривалий час і значного зменшення обсягу рухової діяльності.

Проаналізовано форми позаурочної роботи з фізичного виховання в умовах закладу загальної середньої освіти (позакласної, позашкільної). Встановлено, що форми позаурочної роботи доповнюють урочні форми організації занять фізичною культурою, сприяють підвищенню рівня рухової активності підлітків протягом навчального року, задовольняють індивідуальні потреби та інтереси школярів.

Визначено, що збільшення обсягу рухової активності можливе за рахунок організації секційних занять оздоровчої спрямованості. Одними із пріоритетних видів рухової діяльності учнів основної школи є гра, а ігрові методи та засоби є провідними в методиці фізичного виховання. Саме тому, використання засобів волейболу у процесі секційних може сприяти розвитку фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку.

1. На основі результатів дослідження рівня фізичних якостей учениць основної школи в процесі констатувального педагогічного експерименту та аналізу педагогічних спостережень за процесом фізичного виховання на секційних заняттях була розроблена технологічна схема організації секційної роботи, яка склала основу методики секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості для розвитку фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку. Зазначена методика передбачає низку взаємопов'язаних процедур: забезпечення передумов ефективної організації секційної роботи; підбір ефективних форм навчання; визначення технологічних кроків навчання.

Заняття волейболом оздоровчої спрямованості для розвитку фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку були організовані з урахуванням загальнодидактичних принципів навчання (свідомості, активності, доступності, поступовості, наочності, систематичності, всебічності, індивідуальності тощо). В процесі реалізації оздоровчих секційних занять волейболом для дівчат 13-14 років застосовували словесні, наочні, та практичні методи навчання; індивідуальний, груповий і командний способи організації тренувань.

Надаючи особливого значення організації самостійної роботи у процесі фізичного виховання школярів, була розроблена модель самостійної роботи дівчат-підлітків під час занять в секції з волейболу.

3. На основі проведеного порівняльного структурно-логічного аналізу динаміки результатів тестування рухових здібностей дівчат середнього шкільного віку основної школи за період експериментального дослідження можна констатувати, що в результаті впровадження методики секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості у закладі загальної середньої освіти відбулися позитивні зміни результатів тестування силової витривалості рук і плечового поясу, загальної витривалості, гнучкості хребетного стовпа, сили м'язів черевного пресу та вибухової сили в експериментальній групі дівчат-підлітків.

Суттєві зміни спостерігалися в експериментальній групі за рівнем розвитку силової витривалості: наприкінці формувального експерименту не зафіксовано дівчат з низьким рівнем розвитку цієї фізичної якості, не змінилась кількість учениць, які виконали тест «вис на зігнутих руках» на рівні нижче середнього (10%), зменшилось число дітей, які зробили зазначене рухове випробування на середньому рівні до 40%, збільшився відсоток дівчат-підлітків експериментальної групи, у яких силова витривалість знаходилась на рівні вище за середній до 30% та високий до 20%

Експериментальні дослідження загальної працездатності за результатами «Гарвардського степ-тесту» показали, що після реалізації формувального експерименту не зафіксовано жодної учениці основної школи експериментальної групи, яка виконала це рухове випробування на рівнях низькому або нижче середнього, показники дівчат-підлітків контрольної залишилися без позитивних змін. Значно збільшився відсоток учениць експериментальної групи, у яких підсумкові результати тестування загальної працездатності відповідали високому рівню, з 10% до 40%, в контрольній групі цей параметр не змінився.

За результатами моніторингу рівня розвитку гнучкості хребетного стовпа в дівчат середнього шкільного віку за період педагогічного експерименту встановлено, що під впливом секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості кількість дівчат-підлітків, які виконують тест «нахил тулуба з вихідного положення сидячи» на низькому рівні в контрольній групі не змінилась, а в експериментальній – зменшилася з 20% до 0%; на рівні нижче середнього – в контрольній групі зменшилася з 20% до 10%, а в експериментальній – не змінилась і дорівнювала 10%. В експериментальній групі збільшилася кількість учениць основної школи, які виконали тест «нахил тулуба з вихідного положення сидячи» у порівнянні з констатувальним експериментом на рівні вище середнього з 20% до 40%; на високому рівні з 10% до 30%.

За результатами дослідження сили м'язів черевного пресу (тест «підйом тулуба з вихідного положення лежачи у вихідне положення сидячи») у дівчат середнього шкільного віку встановлено, що за період реалізації педагогічного експерименту в контрольній групі суттєвих змін не відбулося. В експериментальній групі учениць основної школи, які займалися волейболом за

запропонованою оздоровчою методикою наприкінці експерименту зафіксована суттєва позитивна динаміка: дівчат з низьким рівнем розвитку сили м'язів черевного пресу не виявлено, зменшився відсоток підлітків з 20% до 10%, які виконували тест «підйом тулуба з вихідного положення лежачи у вихідне положення сидячи» на рівні нижче середнього, збільшилася кількість школярів, які мали середній (з 40% до 50%), вище середнього (з 10% до 20%) та високий (з 10% до 20%) рівні розвитку сили м'язів черевного пресу.

Розподіл дівчат за рівнями розвитку вибухової сили за руховим тестом «стрибок у довжину з місця» після формувального етапу педагогічного експерименту змінився в обох досліджуваних групах порівняно з вихідними даними констатувального експерименту. В контрольній групі дівчат-підлітків фактичні показники зазнали незначних змін. Значна позитивна динаміка спостерігалася в експериментальній групі: наприкінці формувального експерименту не зафіксовано дівчат з низьким рівнем розвитку вибухової сили, не змінилась кількість учениць основної школи, які виконали тест «стрибок у довжину з місця» на рівнях нижче середнього та високий (по 10%), збільшилось число дітей, які зробили зазначене рухове випробування на середньому рівні з 50% до 70%, зменшився відсоток дівчат-підлітків експериментальної групи, у яких вибухова сила знаходилась на рівні вище за середній з 20% до 10%.

Отже, в результаті впровадження методики секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості відбулися покращення результатів тестування в експериментальній групі дівчат-підлітків. Доведена ефективність методики секційних занять волейболом оздоровчої спрямованості для розвитку фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ ДИЗАЙН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ З УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	9
1.1. Динаміка фізичного розвитку дівчат підліткового віку.....	9
1.2. Негативні чинники, що впливають на стан здоров'я школярів у процесі навчальної діяльності.....	14
1.3. Форми організації занять фізичною культурою з учнями основної школи.....	20
1.4. Специфіка занять волейболом оздоровчої спрямованості.....	27
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження.....	33
2.2. Методика організації секційної роботи з волейболу для дівчат середнього шкільного віку.....	37
2.3. Організація дослідження.....	47
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. МОНІТОРИНГ ВПЛИВУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ.....	50
3.1. Аналіз результатів констатувального етапу педагогічного експерименту.....	50
3.2. Узагальнення даних формувального етапу педагогічного експерименту.....	57
Висновки до розділу 3.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	76

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015912958

Дата перевірки:
15.11.2023 21:45:56 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
15.11.2023 22:01:24 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Андросенко МО_диплом_ФК_ЗФН

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 11761 Кількість символів: 93157 Розмір файлу: 684.23 KB ID файлу: 1015579801

4.74% Схожість

Найбільша схожість: 2.9% з Інтернет-джерелом (<https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9977/1/%d0%9c%d>).

4.27% Джерела з Інтернету

374

Сторінка 53

0.7% Джерела з Бібліотеки

2

Сторінка 53

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

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

Замінені символи

4