

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ
НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконала:

студентка денної форми навчання,
II курсу, групи СПм – 001
Балим Юлія Сергіївна

Науковий керівник:

д.фіз.вих., доцент
Сергієнко Володимир Миколайович

Голова комісії _____ В. Г. Маслов
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____ С. А. Король
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В. М. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю. О. Остапенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань

Реєстраційний номер _____
« _____ » _____ 20 ____ р.

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	6
1.1. Особливості фізичної культури у задоволенні потреб дітей середнього віку	6
1.2. Характеристика фізичного розвитку дітей середнього віку...	15
1.3. Типові підходи вдосконалення фізичної культури і спорту в освітніх закладах.....	20
1.4. Використання легкоатлетичних вправ у процесі секційних занять дітей.....	22
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	29
2.1.2. Анкетування.....	29
2.1.3. Педагогічні спостереження	29
2.1.4. Педагогічне тестування	30
2.1.5. Педагогічний експеримент.....	31
2.1.6. Фізіологічні методи.....	31
2.1.7. Методи математичної статистики	32
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ПОТРЕБ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА МЕТОДИКИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	34
3.1. Аналіз ставлення дітей середнього віку до фізичної культури і спорту.....	34
3.2. Зміст методики секційних занять з легкої атлетики.....	44
Висновки до розділу 3.....	54
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	55
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність теми. Фізична культура і спорт є історично одним із найдавніших напрямків цілеспрямованого виховного впливу на підростаюче покоління. Сучасні екологічні й економічні умови в Україні спричиняють зростання низки чинників, що негативно впливають на здоров'я населення. Найбільш виправданий шлях збільшення адаптаційних можливостей організму в сучасних умовах для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості – це регулярні заняття фізичною культурою і спортом, дотримання норм здорового способу життя [11, 21, 39, 81, 82].

Для дітей середнього віку (11–15 років) головною метою виступає загартованість організму, підтримка гармонічного процесу розвитку рухових здібностей та пов'язаних із ними функціональними можливостями організму, який продовжує зростати. Під час цього вікового періоду застосовуються різні форми занять фізичною культурою і спортом як відвідування спортивних секцій ДЮСШ, уроків фізичної культури, участь у змаганнях та ін. [3, 6, 13].

Як свідчить вітчизняний досвід, рухова активність як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком та здоров'ям дітей. Використання різноманітних форм фізичної культури і спорту сприяє профілактиці захворювань, підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей (Н. Москаленко, 2011; М. І. Дикун, 2020; Б. І. Дриган, І. С. Матвієнко, 2020; І. О. Сидорчук, М. І. Євтух, Л. О. Зарічанська, А. М. Гірак, 2020).

Однією з найважливіших проблем побудови тренувального процесу є формування зацікавленого відношення дітей до предмету «фізична культура», сформувати потребу у зміцненні власного здоров'я та пробудити інтерес до фізичних вправ. У спортивному тренуванні, проблема мотивації до занять фізичними вправами до цього часу залишається недостатньо визначеною, для практики не вистачає конкретних рекомендацій і розробок, що дозволили

б обґрунтувати й успішно залучати до занять фізичною культурою і спортом підлітків [8, 12, 56, 64, 70].

Останнім часом, зростає інтерес у дітей середнього віку до різноманітних видів спорту, тобто можливість обирати вид спортивної діяльності для розкриття у собі нових, закладених у генотипі якостей та здібностей рухової сфери (Н. Чекмарьова, В. Хаджинов, 2011; В. А. Мазур, Л. Д. Гурман, 2017; В. А. Кудінова, 2017; В. М. Платонов, 2017; О. А. Зобкова, 2021). Легкоатлетичні вправи мають надзвичайно різнобічний вплив на організм дитини, окрім позитивного впливу на загальновідомі рухові здібності, застосування легкоатлетичних вправ покращує рухливість суглобів, сприяє вдосконаленню координації, пам'яті, уваги, вольових якостей, тощо (С. Тремполець, О. Руденко, 2017; Д. А. Шатунова, 2020; Т. Мороз, 2021).

У зв'язку з цим, формування нових підходів у підвищенні рухових здібностей дітей середнього віку вимагає пошуку обґрунтованого підходу застосування засобів легкої атлетики в сучасних умовах, що має теоретичну і практичну значущість та постає актуальним аспектом мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Мета досліджень: розробити методику секційних занять для дітей середнього віку на основі застосування засобів легкої атлетики та експериментально перевірити її ефективність.

У відповідності з метою поставлено наступні **завдання**.

1. Визначити організаційно-методичні аспекти фізичної культури і спорту дітей середнього віку.

2. Виявити потреби і ставлення дітей 11–15 років до фізичної культури і спорту.

3. Обґрунтувати і розробити зміст методики секційних занять для дітей на основі фізичних вправ легкої атлетики.

4. Перевірити ефективність впровадження методики секційних занять з легкої атлетики на розвиток рухових здібностей дітей середнього віку.

Об'єкт досліджень – система розвитку рухових здібностей дітей середнього віку.

Предмет досліджень – підвищення рухових здібностей дітей середнього віку на секційних заняттях з легкої атлетики.

Методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, фізіологічні методи, методи математичної статистики.

Наукова новизна: розроблено методіку секційних занять з легкої атлетики у зміст якої входили завдання і мета, річна побудова занять відповідно етапів підготовки, методів і засобів спортивного тренування, педагогічний контроль, що дає змогу підвищити рухові здібності та функціональні можливості дітей середнього віку в умовах сільської місцевості. Доповнено сучасні дані про рівень фізичного стану дітей середнього віку та розширено уявлення про мотиви їх до занять фізичною культурою і спортом.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх впровадження у процес фізкультурно-спортивних занять дітей середнього віку. Використання методіки секційних занять з елементами легкої атлетики дозволяє покращити рівень фізичної підготовки, функціонального стану організму та показники стану здоров'я хлопців середнього віку, також має прикладний характер, що реалізовується як у загальноосвітніх закладах, так і в практиці роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл у спортивному відборі до тренувальної та змагальної діяльності.

Загальні відомості про структуру й обсяг роботи. Матеріали роботи викладено на 83 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою. До них входять: зміст, вступ, чотири розділи, висновки, список літературних джерел та додатків. Кваліфікаційна робота містить 5 таблиць та 9 рисунків. Список літературних джерел складається з 82 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1. Особливості фізичної культури і спорту у задоволенні потреб дітей середнього віку

На нинішньому етапі становлення держави назрілим є питання укріплення здоров'я людини "зниження кількості хвороб, травматизму, покращення психічної та фізичної складової, якісної професійної активності". Зв'язок людського здоров'я є найсучаснішими проблемами, що виникають в наслідок соціально-економічного прогресу, та з кожним роком ситуація тільки загострюється. Занепокоєння додає ще й факт значного зниження рівня рухової активності дітей підліткового віку [1, 6, 8].

За останні десятиліття здоров'я дітей підліткового віку тільки погіршується, особливо в умовах глобальної пандемії. За показниками, що надає Міністерство охорони здоров'я близько 88% дітей підліткового віку мають певні захворювання, більше 60 % мають низьку працездатність. Тільки за останні роки показники рухової активності знизилися на 20%. Переважно на низькому рівні розвитку дихальна система, серцево-суддина, а також діти часто пропускають заняття через ОРВІ [25, 29].

Навіть якщо у дітей відсутні конкретні хвороби, які можуть бути спричинені швидким темпом фізичної зрілості, діями, що не відповідають конкретним показникам дитячого організму та фізичним навантаженням. Значущою потребою конкретної особистості є укріплення здоров'я, висока працездатність, чудове самопочуття. Один із найбільш ефективних і масових потреб задоволення цієї потреби – активні та систематичні фізичні вправи, дотримання основ здорової життєдіяльності [31].

Метою фізичного культури і спорту виступає укріплення здоров'я, покращення тілесних кондицій, зміцнення імунітету, покращення функцій

організму, активне трудове життя [81]. Особливого значення фізичне виховання набуває саме у віці якщо діти ідуть до школи, саме там відбувається формування життєвих навичок та вмінь [76]. Фізична культура виступає основним аспектом формування загальної освіти, допомагає формувати здоров'ярозвиваючу компетенцію, вчить удосконалюватися, відновлюватися, відпочивати за допомогою активних фізичних вправ [58].

Складовою невід'ємною частинкою життя виступає безпосередня рухова здібність особистості. Показниками у суспільстві добре розвинутої культури фізичної є високий рівень здоров'я населення, розвинута спортивна інфраструктура, кількість залучених людей до активних занять, наявність місць для дозвілля та відпочинку у паркових зонах.

Науковці стверджують [32, 43, 53], що скорочення та взагалі відсутність рухової активності спричиняє негативні наслідки на організм учнів. Гіпокінезія призводить до ряду порушень рухового апарату, перевантаження на судини, серце, як наслідок високий тиск, захворювання легенів. Загальновідомо, фізична діяльність зменшує стресові та депресивні стани.

Провідну роль у становленні фізичної культури мають спортивні традиції в країні, розробка авторських методик та програм, підготовка ділових та амбітних спортивних тренерів готових використовувати на практиці сучасні технології освіти [39, 60].

У роки навчання рухова активність, що регламентується чинними програмами з фізичного виховання для освітніх закладів, здійснюється у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури, а також у вільний від навчання час у вигляді організації різноманітних занять (спортом чи оздоровчою фізичною культурою) або самостійних занять.

У шкільному віці рівень рухової активності залежить від участі дітей у змаганнях, походах, тобто організації неформальної освіти, самостійному виконання завдань, активній участі у секційній роботі та відвідування уроків фізичної культури за розкладом. Але чинні програми, що діють у закладах середньої освіти з фізичної культури мають суттєві недоліки. Усесторонній

аналіз умов та перебігу освітнього процесу засвідчив, що однією з центральних причин, що не дають змоги далі підвищувати ефективність навчання – слабка здоров'я дітей [47].

Недостатній рівень рухової активності дітей призводить до погіршення показників фізичного розвитку, загрожує здоров'ю. Кілька уроків на тиждень із фізичної культури не можуть вирішити проблему нормалізації фізичної активності, а тільки компенсують її на рівні 20% від норми [64].

Для дітей 13–15 років основними завданнями є підвищення рівня загартованості організму, гармонійний розвиток рухових здібностей та висока працездатність. Застосовують для дітей заняття у спортивних секціях, уроки з фізичної культури, участь у змаганнях різного рівня. Рекомендується загальний обсяг рухової активності не менше двох годин на добу.

Спираючись на вищесказане, можна зробити висновок, що уроки фізичної культури повинні мати оздоровчо-освітню направленість та забезпечувати досягнення високого рівня фізичної підготовленості та міцного здоров'я дітей.

Загальновідоме значення рухової активності для фізичного і психічного здоров'я дітей. Тому ґрунтовне значення має формування пізнавального інтересу на уроках фізичної культури [72]. Зародження зацікавленості в уроках фізичної культури є важливою умовою успішного здійснення фізичного виховання. Саме тоді можна досягти успіху в різносторонньому розвитку дітей, підтримати на високому рівні їх рухові здібності та психічні якості та можливості [75].

Як уже було відзначено, дані літературних джерел [4,] інформують про низький рівень фізичного розвитку дітей середнього віку, що дозволяє підлітків перебуває у межах 4 годин на тиждень, але вільний час у дітей переважає пасивна діяльність, тобто низька потреба їх у руховій активності.

У загальному вигляді потреба визначається як реакція особи, організму (або суспільства) на інформацію про умови її життя [27].

Задоволення потреб знаходить своє втілення як на індивідуальному, так і суспільному рівнях і спрямоване на:

1) задоволення вітальних потреб або потреби у соматичному здоров'ї, як стані відносної рівноваги між адаптаційними можливостями організму (потенціал здоров'я) і умовами навколишнього середовища, що постійно змінюються. Метою вітальних потреб є репродукція і підтримання самого життя;

2) аксеологічністю життєдіяльності на тілесному рівні. Задоволення цієї потреби позначається на емоційному стані людини;

3) задоволення емоційних потреб. Емоції – реакції дітей на вплив зовнішніх і внутрішніх подразників, з яскраво вираженим суб'єктивним забарвленням, осягають всі види почуттів і переживань. Вони пов'язані з задоволенням чи не задоволенням різних потреб організму. Задоволення емоційних потреб позначається на стані душевного здоров'я, яке, в свою чергу, впливає на стан соматичного здоров'я;

4.) задоволення раціональних потреб, що контролюються і зберігаються зусиллям волі, які спрямовані на досягнення свідомо поставленої мети. Самою важливою раціональною потребою є потреба в самореалізації, у вираженні свого «Я» [62].

У цій ієрархії група вітальних потреб є домінуючою щодо інших. Проте емоційні і особливо, раціональні потреби є показником істинно людського в людині, а тому повноцінне людське життя неможливе без комплексного задоволення усіх груп потреб.

Можливість задоволення кожної групи потреб шляхом рухової активності зумовлена тими процесами, що виникають в організмі як під час довгострокової адаптації, так і при оперативному виконанні рухових дій.

Роль фізичного виховання в задоволенні потреби у здоров'ї полягає, по-перше, у розширенні резервних адаптаційних можливостей організму до виконання фізичної роботи. Морфологічні зміни, що відбуваються в процесі довгострокової адаптації позитивно позначаються на функціональному стані

структур, що виконували певний вид фізичної діяльності. В результаті рівень спеціальної працездатності значно підвищується – зростає тренованість організму. Підвищена тренованість характеризується економізацією рухових та вегетативних функцій у стані відносного спокою і ширшими адаптаційними можливостями при виконанні дозованої та максимальної роботи – зростає оперативний адаптаційний резерв. Це запобігає зношуванню і старінню клітин та органів організму у стані спокою, підвищує резистентність клітин і органів до змін у внутрішньому середовищі під час фізичної діяльності [61].

Потенційні адаптаційні можливості організму до мобілізації його резервів під час конкретного виду фізичної діяльності служать якісною міркою рухової функції. Або, по-іншому, ця мірка характеризує фізичну якість, рівень розвитку якої можна визначити кількісно [81].

Враховуючи специфічність адаптаційних перебудов у процесі тренувального впливу, розвиток однієї чи кількох рухових функцій не позначається на функціональному вдосконаленні всіх структур організму. Для цього необхідний всебічний вплив на усі рухові функції людини [14]. Проте ряд фахівців цього не враховують.

По-друге, у процесі рухової активності підвищується опірність організму до несприятливих чинників навколишнього середовища [6].

Уже після кількох занять, за регулярного застосування фізичних вправ, виникає друга стадія загального адаптаційного синдрому – стадія підвищеної резистентності як до специфічних (м'язових навантажень), так і до неспецифічних (несприятливих) впливів зовнішнього середовища. Ефект значно зростає при паралельній специфічній адаптації до найрізноманітніших природних умов.

По-третє, рухова активність як прямо, так і опосередковано впливає на функціональний стан центральної нервової системи [82] і, таким чином, позитивно позначається на рівні психічного здоров'я.

Прямий вплив полягає в тому, що: при скороченні м'язів в кору головного мозку поступає потік нервових імпульсів, підвищуючи її тонус; руховий аналізатор являється проміжною ланкою в між аналізаторних відношеннях, де м'язові чуття посилюють та об'єднують інші; безпосередній взаємозв'язок рухового аналізатора з мовною моторною зоною прямо позначається на розвитку мовлення та мислення людини. На всіх етапах розвитку мовної функції рухова активність дитини відіграє виняткову роль у процесі пізнання рухових дій відбувається розвиток психомоторики, що відображається на вдосконаленні конкретного та абстрактного мислення [72].

Опосередкований вплив рухової активності на розумову працездатність полягає в тому, що фізичні вправи понижують надмірний тонус мозкових судин, покращують мозковий кровотік, сприяють постачанню нервових клітин киснем, виведенню із них "шлаків".

По-четверте, рухова активність є потужним засобом забезпечення повноцінного сну, який є необхідною біологічною умовою повноцінного відновлення енергетичних та структурних резервів організму.

По-п'яте, крім безпосереднього впливу на рівень соматичного та психічного здоров'я, фізичне виховання сприяє його збереженню опосередковано через підвищення ефективності рухової діяльності в процесі взаємодії із природним та суспільним середовищем.

Значне місце фізичне виховання посідає в задоволенні потреби у приємних тілесних відчуттях. Фізична втома та відновні процеси після напруженої фізичної активності приносять людині приємне тілесне розслаблення, що прямо позначається на емоційному стані людини і таким чином впливає на задоволеність життям [39].

Фізична підготовка є основою змісту фізичного виховання. Фізичною підготовкою підлітків прийнято називати виховання їх рухових здібностей, що виявляються у руховій здатності, необхідної в умовах змагальної боротьби. Специфічний зміст фізичної підготовки складає удосконалення рухових якостей. Роль рухової активності для задоволення емоційних потреб полягає

по-перше, в тому, що під час фізичних навантажень достатньої величини відбувається викид у кров потужних антистресорних («буферних») гормонів – ендорфінів (морфіноподібних речовин). Після припинення роботи з'являється почуття розслабленості і нічим не мотивованої задоволеності та інші позитивні емоції [70].

По-друге, технічно досконалі рухові дії характеризуються гармонійністю і суб'єктивно можуть сприйматись людиною як красиві. Сприйняття краси емоційно пов'язане із позитивним здивуванням, радістю, щастям.

У якості об'єкту естетичного задоволення може виступати красиве тіло людини. Рухова активність має найбільші можливості для формування красивого тіла. Серед них: можливості гармонійного розвитку м'язової системи, додання ожиріння, формування навички правильної постави, а також можливість у певні вікові періоди управляти ростом кісткової системи [14].

Удосконалення зовнішнього вигляду тіла здійснює естетичний вплив на протилежну стать, що дає значно кращі шанси на взаємність почуттів і, таким чином, сприяє задоволенню статевих потреб.

Раціональні потреби можуть реалізуватись через самовираження в спортивній та інших видах діяльності. Руховими діями можна також цілеспрямовано управляти процесами відновлення та стимулювання працездатності. У суспільстві трудова діяльність оплачується грошима, що дає можливість людині задовольняти і будь-які інші потреби.

Крім того фізичне вдосконалення людини забезпечує ефективну її службу у Збройних силах України та Внутрішніх органах держави, що сприяє збереженню її цілісності, а також забезпечує захист громадян і майна.

Таким чином мета системи фізичного виховання може бути визначена як задоволення вище зазначених потреб людини протягом усього її життя.

Досягається мета через вирішення низки завдань, що деталізують її відносно основних складових і умов реалізації [52]. Так із змісту мети можна виділити специфічні завдання:

– усебічний розвиток рухових здібностей, під яким необхідно розуміти досягнення такого рівня розвитку рухових функцій організму, який дозволяє виконувати різноманітні рухові завдання з необхідним рівнем функціональної активності органів і структур людського тіла;

– вимогу забезпечувати всебічний фізичний розвиток не правильно було б розуміти як необхідність завжди прагнути до зрівнювання чи рівномірного розвитку всіх фізичних якостей.

– міру всебічного розвитку рухових здібностей не можна вважати ні як завжди сталою, ні однаковою для кожного індивіда. Вона закономірно змінюється в процесі філо- і онтогенезу в залежності від спадкових і соціальних чинників.

Суттєвим є те, що фізичне виховання, як педагогічний процес, передбачає вирішення усіх загальних освітніх завдань. Вони перебувають у тісному симбіозі із специфічними постають у ролі необхідних умов їх успішної реалізації.

Загальновідомо, що освітній процес у сучасній школі збільшує розумове навантаження на організм дітей, які більшою мірою знаходяться у сидячому положенні, тому виникає певний дефіцит м'язової роботи, статичне перевантаження, як результат – погіршення фізичного стану дітей підліткового віку, що спричиняє низки захворювань. Тому виникає необхідність збільшувати рухову активність дітей в режимі школи та у вільний час від навчання.

Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять із підлітками залежить не тільки від характеру м'язової діяльності, але й від рівня розвитку адаптаційних механізмів і можливостей основних систем організму. Ця залежність визначається рівнем онтогенезу організму та ступенем його підготовленості до цього навантаження. Даний вік характеризується певними особливостями. За інтенсивним ростом кісткового скелету і м'язової системи не завжди встигає розвиток внутрішніх органів. Організм підлітка швидше досягає максимального рівня використання кисню і швидше закінчує роботу через нездатність

тривалий час підтримувати використання кисню на високому рівні. Змінюється емоційна сфера.

Радикальним засобом психофізіологічної реабілітації організму є оптимізація загального і рухового режиму підлітків за рахунок широкого використання різноманітних форм занять фізичними вправами.

Середні загальноосвітні навчально-виховні заклади, згідно Закону України "Про фізичне виховання і спорт" та комплексних програм, мають право, з урахуванням місцевих умов, зацікавленості та запитів дітей різного віку, визначити зміст, форми та засоби рухової активності та організувати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.

Проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичною культурою сприяють підвищенню фізичного стану дітей, а, отже, і їх рівня здоров'я. Такі форми в школі становлять уроки фізкультури, секційні заняття та самостійні заняття.

Діти підліткового віку за бажанням можуть займатися фізичною активністю в закладах освіти, в клубах, що проводять позашкільні заняття, у ДЮСШ [10, 22, 54].

На сьогодні у дітей виникає дефіцит м'язової діяльності, збільшується статичне навантаження при постійній ментальній роботі у зв'язку з тим, що діти мало рухаються. Такі чинники призводять до розвитку та формування відхилень у стані здоров'я: підвищується артеріальний тиск, порушується постава, погіршується зір, тиск, а ожиріння сприяє серцево-судинним захворюванням.

У зв'язку з цим виникає необхідність повсякденного впровадження і значного підвищення якості фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Щоб бути здоровими, діти повинні рухатися. Органи людського тіла, а також кісткова система розвиваються не тільки генетично, але й відповідно до вимог, які ставляться: якщо вимоги високі, вони відбуваються більш ефективно, якщо вимог немає, вони атрофуються. Тому організм, відчуваючи певні труднощі, адаптується до певних умов існування. Однак, якщо організм не отримує необхідного мінімуму рухів, починають виявлятися ознаки хвороби.

Таким чином, упровадження спеціально організованих секційних занять задля оптимізації фізичного здоров'я дітей є одним з найсучасніших тенденцій удосконалення системи фізичного виховання, на що вказують наукові дослідження фахівців [18, 30, 38, 46].

Нажаль, уже чинна система фізичного виховання в Україні не досягає поставленої мети, вона спрямована на виконання нормативів, забезпечує в основному тільки освітній компонент, але не покращує показники здоров'я дітей різного віку.

1.2. Характеристика фізичного розвитку дітей середнього віку

Фізичним розвитком дітей вважається стан морфологічних та функціональних властивостей організму та рівень біологічного розвитку. Фізичний розвиток дитини – це комплекс морфофункціональних характеристик для забезпечення фізичної дієздатності, виконання фізичних, навчальних і трудових навантажень відповідно до морфофункціональних можливостей дітей різного віку і статі [4]. Оскільки дитина перебуває у стані постійного росту тотальних розмірів тіла та розвитку його функцій, фізичний розвиток відображає динаміку процесу. Тому фізичний розвиток необхідно розглядати як процес обумовлених вікових змін тотальних розмірів тіла, його пропорцій, зовнішнього статусу та функцій.

Найпоширеніший метод оцінки фізичного розвитку дітей – це метод оцінки антропометричних параметрів за статевовіковими шкалами регресії, який враховує три основні показники фізичного розвитку: довжину тіла, масу тіла та окружність грудної клітки, а також співвідношення між цими показниками у процесі росту і розвитку дитини. Цей метод має суттєву перевагу перед іншими за рахунок можливості одночасної оцінки фізичного розвитку (середній, вище або нижче середнього) та його гармонійності (гармонійність, дисгармонійність або різка дисгармонійність фізичного розвитку) кожної конкретної дитини (індивідуальний рівень) та окремих груп дітей (популяційний рівень) [4, 14].

Саме тому для об'єктивної оцінки фізичного розвитку, морфологічні параметри розглядати спільно з показниками функціонального стану:

- аеробна витривалість, здатність тривало виконувати роботу середньої потужності і протистояти стомленню. Аеробна система використовує кисень для перетворення вуглеводів в джерела енергії. При тривалих заняттях в цей процес залучаються також жири і, частково, білки, що робить тренування аероба майже ідеальним для втрати жиру;

- швидкісна витривалість, здатність протистояти стомленню в субмаксимальних за швидкістю навантаженнях;

- силова витривалість, здатність протистояти стомленню при достатньо тривалих навантаженнях силового характеру. Силова витривалість показує наскільки м'язи можуть створювати повторні зусилля і протягом якого часу підтримувати таку активність;

- швидкісно-силова витривалість, здатність до виконання досить тривалих за часом вправ силового характеру з максимальною швидкістю;

- гнучкість, здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок. Хороша гнучкість знижує ризик травми під час виконання вправ;

- швидкість, здатність максимально швидко чергувати скорочення м'язів і їх розслаблення;

- динамічна м'язова сила, здатність до максимально швидкого (вибухового) прояву зусиль. Зростання м'язової сили часто супроводжується збільшенням об'єму і щільності м'язів – «будівництвом» м'язів. Крім естетичного значення збільшені м'язи менш схильні до пошкоджень і сприяють контролю ваги, так як м'язова тканина вимагає калорій більше, ніж жирова, навіть під час відпочинку;

- координація, здатність виконувати координаційно-складні рухові дії;

- склад тіла, співвідношення жирової, кісткової і м'язової тканин тіла. Це співвідношення, певною мірою, показує стан здоров'я та фізичної підготовки в

залежності від ваги і віку. Надлишковий вміст жирової тканини підвищує ризик розвитку хвороб серця, діабету, підвищення артеріального тиску і т. д;

- довжинні характеристики і пропорції тіла, ці параметри характеризують розміри, довжину і масу тіла, розподіл центрів маси тіла;

- тілобудова, важливим показником фізичного розвитку є постава – комплексна морфо-функціональна характеристика опорно-рухової системи. Також її здоров'я об'єктивним показником якого є позитивні тенденції у вище перерахованих показниках [32, 40, 41, 55].

Сенситивний період для розвитку швидкісних якостей у дітей підліткового віку відповідає віку 14 років для жіночої статі та 16 років для чоловіків [15]. У подальшому швидкість рухових реакцій у дівочої статі може знижуватися, а у хлопців навпаки дещо зростає до 17 років, а потім стабілізується. Це означає, що якщо спеціалізовані заняття розпочати в період активного розвитку можна досягти достатнього покращення швидкісних здібностей.

У підлітковому віці необхідно інтенсивно розвивати силові здібності, витривалість та інші, це пріоритетне завдання фізичної культури і спорту. Природний фізіологічний ріст організму супроводжується зростанням рухових можливостей.

Середній підлітковий вік є переломним етапом розвитку особистості, що пов'язано зі статевим дозріванням дитини. Відбувається інтенсивний ріст всього організму, насамперед кінцівок та перевершує над збільшенням м'язової маси.

До 14–15 років у хлопців та до 12 років у дівчат відбувається гіпертрофії м'язових волокон за рахунок чого покращуються показники м'язової сили. Це формує певний базис для збільшення сили: покращуються координаційні процеси, підвищується швидкість скорочення м'язів, з'являється їх здатність до довготривалих статичних навантажень. Координаційні здібності – як спроможність індивіда до оптимального керування рухами за параметрами

швидкості (своєчасності), правильності (адекватності і точності), раціональності (економності) та знахідливості (стабільності та ініціативи) [44].

Розвиток рухових здібностей дитини, як і інших силових, носить гетеротрофний характер. Сенситивні періоди розвитку м'язової сили у хлопців та дівчат не зберігаються, що необхідно звернути увагу у процесі практичної діяльності з фізичного виховання і спорту.

Незначний суцільний розвиток сили м'язів простежується до 13–15 років, саме в ці роки простежуються найвищі темпи збільшення абсолютної сили м'язів. Потім темпи уповільнюються, і досягають максимальних показників у середньому на 25 чи 30 році життя.

Витривалість до навантажень різко зростає, де найбільш інтенсивний приріст цієї здібності у хлопчиків відмічається з 13–14 років, після чого функція унормовується, потім знову різко прогресує. У дівчаток витривалість до 15 років досягає максимуму і надалі без спеціального тренування не підвищується. В процесі індивідуального розвитку рухомість в суглобах змінюється неоднозначно.

Амплітуда рухів у дівчат значно перевищує показники ніж у хлопців та залежить від спадкових чинників, вона зростає до віку 15–років, але має різну динаміку розвитку в різних суглобах. У хлопчиків інтенсивні темпи приросту гнучкості відмічається –10 і 14–15 років. Уповільнення цих темпів відбувається на вік 11–13 і 16–17 років. Дівчатка досягають максимум гнучкості до 14–років [21].

Оптимальна рухова активність у підлітковому віці сприяє найповнішій реалізації генетичного потенціалу та підвищує стійкість до різноманітних захворювань. Нормальне функціонування серцево-судинної, гормональної, дихальної та інших систем організму тисячоліттями розвивалось в умовах активної рухової діяльності, і раптом в останні 100–150 років еволюції, умови життя пропонують організму зовсім незвичайну рухову форму. Природа людини не прощає цього: з'являються хвороби гіпокінезії.

Рухові дії необхідно розглядати як основний чинник розвитку людини, формування функцій усіх систем організму, зміцнення здоров'я. Це зумовлено тим, що м'язи складають 40–50% маси тіла людини.

Гіпокінезія є чинником ризику функціональної патології серця і встановлений прямий зв'язок з різноманітними захворюваннями серцево-судинної системи. Гіпокінезія в дитячому і підлітковому віці є лімітуючим чинником здоров'я в майбутньому.

Рухова активність є найважливішим компонентом способу життя та поведінки. Вона значною мірою залежить від особливостей вищої нервової діяльності, тілобудови, індивідуальних функціональних можливостей організму. Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми залежить не тільки від характеру м'язової діяльності, але й від рівня розвитку адаптаційних механізмів і можливостей основних систем організму [80].

Така залежність визначається рівнем онтогенезу організму та ступенем його підготовленості до цього навантаження. Даний середній вік 13–15 років характеризується певними особливостями. За інтенсивним ростом кісткового скелету і м'язової системи не завжди встигає розвиток внутрішніх органів. Організм підлітка швидше досягає максимального рівня використання кисню і швидше закінчує роботу через нездатність тривалий час підтримувати використання кисню на високому рівні. Змінюється емоційна сфера [72].

Отже, можна зробити висновок, що рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, а й має загально біологічне значення. Особливо важлива рухова активність як стимулятор росту та розвитку у дитячому та підлітковому віці. Систематична м'язова діяльність підвищує стійкість організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Натомість, підвищення рухової активності, рівня фізичної підготовленості, формування рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами на уроках фізкультури, секційних заняттях та виконання самостійних домашніх завдань.

1.3. Типові підходи вдосконалення фізичної культури і спорту в освітніх закладах

Наукові дослідження та статистичні звіти свідчать про негативні тенденції стану здоров'я дітей та молоді. Проведені обстеження свідчать, що для 39% молоді, яка навчається, є низький рівень фізичного здоров'я, і лише 8 % відноситься до вищого, тобто мають відмінне здоров'я, але також прослідковується погіршення постави, знижується якість зору, діти часто хворіють, мають надмірну масу тіла або ожиріння [25].

У дітей прослідковуються ознаки перенапруження дихальної та нервової систем, перебіг у роботі серця.

Підвалиною погіршення стану здоров'я є цілий комплекс соціально-економічних причин, серед яких провідну роль відіграють ведення нездорового способу життя та низька рухова активність [31]. Тому зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури і спорту є досить актуальним завданням спортивної науки [11, 14, 21, 24, 50, 57].

Різноманітним аспектам фізичного виховання дітей присвячені роботи [3, 25, 27, 28], що одним зі шляхів зняття перенапруження після навчання є ефективні рухові ігри-завдання, з обґрунтуванням моделі «навчання у русі», під якою у початкових класах запропоновано комплекс методичних заходів на уроках з оздоровчою метою, що поетапно реалізується під час розкриття навчального матеріалу з акцентом на взаємозв'язок «учитель-учням» або «учні-учителю», це позитивно сприяє на опанування нового навчального матеріалу».

Нинішні програми з фізичної культури в загальноосвітніх закладах на думку В. Ареф'єв [3], наголошені переважно на формування рухової культури дітей із пріоритетом розвитку рухових здібностей. Визначена мета програм із фізичної культури продовжує залишатись освітньою, а оздоровчі завдання здебільшого проголошуються без їх практичного застосування. За змістом та структурою шкільні програми 2001, 2004, 2012, 2017 рр. дублюють одна одну.

Проект «Пізнай цінності олімпізму» впроваджено для старших класів, дітей підліткового віку, на основі цінностей неспеціальної фізкультурної освіти. Для молоді, яка навчається, науковцями обґрунтовано теоретичні методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти в основу якої закладено діяльнісні та аксіологічні підходи у сфері освіти, з акцентом на естетичну складову культури, позитивні враження від рухової діяльності.

Науковці рекомендують фахівцям фізичного виховання і спорту запроваджувати спеціальні вправи, які пов'язані зі зміною тембру й гучності звукових команд, музичний супровід, різкі переходи від після бігу до ходьби, стрибки з поворотом, вправи на рівновагу [13, 63].

На часі відбувається акцент уваги на спеціальних дихальних вправах, які не лише відновлюють (або формують) правильний механізм дихання, а й мають тренувальне значення для дихальних м'язів. Це особливо актуально для дітей, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Дихальні вправи рекомендуються як оздоровчий засіб для здорових дітей, оскільки їх систематичне застосування підвищує імунітет до кисневого боргу.

Уроки з фізичної культури за розкладом не спроможні поповнити дефіцит рухової активності дітей, покращити їх розумової працездатності, зменшити захворюваність. Розв'язанню даного завдання сприяють секційні зайняття з видів спорту, а також самостійне виконання фізичних вправ [30, 36].

Фізичні вправи, які запропоновані дітям для самостійного виконання повинні включати такі комплекси вправ, що складені з урахуванням фізичної підготовленості, так звані завдання для дому, як оздоровчий біг, стрибки, метання тощо [35, 38, 42, 79].

Проблема вдосконалення фізичної культури постійно перебуває в полі зору провідних фахівців галузі, де вчені констатують, що освітні заняття з фізичного виховання і спорту не спроможні підвищити рівень рухової активності дітей, покращити їх розумову працездатність, знизити захворюваність. Розв'язанню цього завдання сприяють секційні та самостійні заняття фізичними вправами, видами спорту. Комплексні заняття, основу яких

становлять вправи аеробного характеру (ходьба, біг), елементи атлетичної гімнастики, вправи на тренажерах позитивно впливають на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної системи та підвищують фізичну підготовленість підлітків [37, 74, 78].

Таким чином, можна констатувати, що формування кожної моделі методичної системи фізичного виховання і спорту було обумовлено цілим рядом чинників: суспільно-історичними умовами, рівнем розвитку теорії і методики фізичного виховання, рівнем розвитку вищої педагогічної освіти в країні, рівнем розвитку фізкультурно-масової роботи серед молоді та розвитку спорту, наявністю науково-методичних видань з фізичного виховання і спорту.

У цьому перехід від однієї моделі до іншої здійснювався шляхом взаємопроникнення, взаємодії, продуктивного діалогу традиційних і інноваційних елементів в методичній підготовці, що забезпечувало еволюційний шлях розвитку методичної системи фізичного виховання дітей різного віку.

1.4. Використання легкоатлетичних вправ у процесі секційних занять дітей

Легка атлетика – один з основних масових видів спорту – посідає гідне місце в системі фізичного виховання і спорту. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення. Входить до програм уроків з фізичної культури і фізичного виховання в школах та вишах. Тому не випадково, що перші ігри, розваги а потім і змагання у всіх народів відбувалися саме з легкоатлетичних вправ. Слово «атлетика» – давньогрецького походження означає «боротьба», «вправа» [73].

Легкою атлетикою займається велика кількість людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку.

Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у закладах вищої освіти, тощо [2, 5, 7, 20].

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Найбільш складних проблем сучасної легкої атлетики – якісна початкова підготовка дітей-початківців [10, 26, 65, 59, 68, 77], яка повинна разом зі спеціально складеною програмою змагань викликати інтерес у дітей, сприяти точному відбору талановитих спортсменів [5, 19, 23, 33], що дозволить більш ефективно управляти їх підготовкою і збільшить шанси на успішну спортивну кар'єру [34, 49, 51, 67, 71].

Окрім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здатностей та естетичного смаку.

Класифікувати легкоатлетичні види спорту можна за різними параметрами: групи видів легкої атлетики, за статевими та віковими ознаками, за місцем проведення. Легкоатлетичні вправи складають основу п'яти видів: біг, ходьба, стрибки, метання та багатоборства.

Ходьба і біг – природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла. Завдяки цьому підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Ходьба як фізична вправа має передусім оздоровче значення.

Біг – один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це і засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження працездатності.

Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Ходьбою і різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Крім всього іншого, і ходьба, і біг допомагають формувати і удосконалювати різні рухові якості і навички, потрібні для трудової діяльності людини: витривалість, швидкість, силу, координацію, вміння швидко і економно пересуватись, долати перешкоди і т. д. У процесі занять ходьбою і бігом виховуються також волевільні якості, набуваються вміння розраховувати свої сили і орієнтуватися на місцевості. Як засоби тренування ходьба і особливо біг допомагають підвищувати рівень досягнень в інших видах спорту [48, 69].

Спортивна ходьба відрізняється від звичайної технікою рухів і має вдвічі більшу швидкість, що, звичайно, вимагає підвищених енергозатрат. Заняття спортивною ходьбою зміцнюють внутрішні органи і системи, поліпшують їх працездатність.

Змагання з ходьби проводять на бігових доріжках стадіонів і на звичайних дорогах на дистанціях від 3 до 50 км включно. Хлопці 15–16 років змагаються лише на дистанціях 3 і 5 км, а у 17–18 років – на 3,5 і 10 км.

Біг – найпоширеніший вид фізичних вправ, що входить до багатьох видів спорту (наприклад, спортивних ігор). Перед стрибком чи метанням спортсмен звичайно робить розбіг. У легкій атлетиці біг поділяють на гладкий, з перешкодами, естафетний і в природних умовах.

Гладкий – це біг по біговій доріжці стадіону (по колу проти годинникової стрілки) на дистанції від 30 до 30 000 м, сюди належать також біг на час – годину і дві години. Гладкий біг може бути на короткі (до 400 м включно), середні (500–2000 м), довгі (3000–10000 м) і наддовгі (до 42195 м) дистанції. Хлопці можуть змагатися на дистанціях до 5000 м, дівчата – до 1000 м включно. На дистанції 400 м учасники біжать окремими доріжками, на 800 м — перші два повороти окремими, а решту – по спільній доріжці, на більші дистанції – по спільній доріжці [9].

Біг з перешкодами має два різновиди. Для бар'єрного бігу на дистанція від 50 до 400 м рівномірно ставлять штучні однотипні перешкоди. Біг з

перешкодами на 1500, 2000 і 3000 м проводиться через міцно встановлені (що не перекидаються) бар'єри і яму з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону. Хлопці можуть змагатися на всіх дистанціях, а дівчата – лише в бар'єрному бігу до 100 м включно.

Естафетний біг – належить до командного виду: дистанція поділена на кілька етапів і кожен спортсмен пробігає лише один етап. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями (кільцеві або зіркові).

Біг у природних умовах має два різновиди. Крос проводиться по пересіченій місцевості (полями, луками але частіше у лісі) на дистанціях до 14 км включно. У кросі хлопці можуть змагатися на дистанціях 1, 2, 3, 5 км, а дівчата – на 500 м, 1, 2 і 3 км. Другий різновид бігу в природних умовах — дорогами (польовими, шосейними) на дистанціях від 15 до 42 км 195 м. Традиційні пробіги також проводяться по дорогах.

Стрибок належить до природного і швидкого способу долання перешкод: для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м'язові зусилля. Стрибки зміцнюють м'язи ніг і тулуба, розвивають такі якості, як сила, швидкість, координацію і сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля. Стрибки можна виконувати з місця і з розбігу [59, 66].

Легкоатлетичні стрибки з розбігу поділяються на два види: через вертикальні перешкоди (у висоту і з жердиною) і через горизонтальні (у довжину і потрійний). Хлопці можуть змагатися з усіх видів стрибків, дівчата – з стрибків у висоту і довжину.

Метання – це вправи у штовханні і киданні спеціальних спортивних приладів на дальність. Вони характеризуються короткочасними інтенсивними ("вибуховими") зусиллями м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг при їх координованій взаємодії. Метання сприяють гармонічному розвитку всієї мускулатури тіла. Залежно від способу виконання легкоатлетичні метання

поділяються на три види: 1) кидком із-за голови (малий м'яч, граната, спис) з прямолінійного розбігу; 2) з поворотом (диск, молот); 3) поштовхом (ядро).

Способи метань зумовлюються формою і масою приладів. Легкі прилади, які зручно тримати в руці, метають із-за голови; більш важкі плоскої форми і прилади, які мають спеціальну ручку для держання, метають з поворотом для нарощування швидкості; прилади, що не мають ручки, штовхають.

Якщо говорити про змагання з бігу і ходьби, то біг на дистанціях до 110 м виконується по прямій доріжці, а біг на інших дистанціях і ходьба (крім кросового бігу, пробігів і ходьби на місцевості) – по колу доріжки проти стрілки годинника.

Для забігів і заходів на 5000 м і довші дистанції стартуючих не повинно бути більше ніж 25 осіб. Змагання треба організовувати так, щоб остаточна перемога визначалася в безпосередній боротьбі найсильніших бігунів у фіналі. Порядок потрапляння учасників у наступні кола змагання чи проведення зразу фінальних забігів обговорюють у положенні про змагання або встановлює суддівська колегія, про що заздалегідь повідомляє представникам команд і учасникам.

Доріжки, по яких повинні стартувати учасники забігу (або місце старту, рахуючи від внутрішньої бровки, якщо спортсмени біжать по одній доріжці), визначають жеребкуванням, – як правило, заздалегідь. Спортсменам не дозволяється мінятися між собою доріжками чи місцями старту.

Для підготовки до старту відводиться до 2 хв, починаючи від чергового забігу. На старті спортсмени не повинні торкатися один одного.

На дистанціях до 400 м включно для початку бігу стартер подає дві попередні команди: "На старт!" і "Увага!", а потім дає сигнал початку бігу пострілом або гучною командою "Марш!" і різко опускає прапорця; на решті дистанцій – "На старт!" і "Марш!".

Правила змагань з стрибків. Учасники виконують кожну спробу по черзі. Дозволяється розмічувати свій розбіг і до початку змагань виконати визначену суддівською колегією кількість пробних незалікових стрибків під наглядом

суддів. З моменту виклику до виконання чергової спроби спортсмен повинен затрачувати не більше 2 хвилин при стрибках у висоту, довжину і потрійному і не більше 3 хвилин при стрибку з жердиною.

Спробу зараховують після команди старшого судді "Є!", який при цьому піднімає вгору білий прапорець. Якщо стрибок не зараховується, суддя командує "Ні!" і піднімає червоний прапорець. Сигнали можна подавати і одним прапорцем: правильний стрибок – прапорець вгору, не зарахований – відмашка опущеним вниз прапорцем.

Загалом легкоатлетичні вправи позитивно впливають на організм тих, хто займається, розвивають витривалість, координацію, швидкість, гнучкість, силу. Заняття сприяють розвитку м'язів, зміцненню дихальну і серцево-судинну систему, покращують обмін речовин. Під час занять бігом чи ходьбою відбувається значна перебудова всіх органів і систем. Це дозволяє розглядати біг та ходьбу, як обґрунтовані засоби зміцнення здоров'я, та відкриває широку перспективу для їх використання з оздоровчою метою. Головне пам'ятати, чим відрізняється спортивний біг від оздоровчого. Мета оздоровчого бігу спрямована на оздоровлення, а не на швидкість подолання дистанції [42].

Починаючи з раннього дитинства легкоатлетичні вправи широко використовуються у дошкільних закладах, у загальноосвітніх та закладах вищої освіти. Вправи легкої атлетики підвищують діяльність всіх систем організму, сприяють зміцненню імунітету, легко дозуються, можуть використовуватись для розвитку рухових здібностей, у фізичному вихованні людей з послабленим здоров'ям та у фізичному вихованні людей різного віку.

Висновки до розділу 1

Метою фізичного культури і спорту дітей середнього віку виступає зміцнення здоров'я, покращення тілесних кондицій, імунітету, різних функцій організму. Особливого значення мають як теоретичний інтерес (вивчення спортивних уподобань, з'ясування чинників, що впливають на формування

спортивних інтересів і свідомості дітей), так і суто практичний (обґрунтування системи впливу на формування мотивації інтересу до фізичної культури та спорту).

Фізична підготовка є основою змісту фізичної культури і спорту, її головне значення полягає в покращенні рухових здібностей, необхідних в тренувальних і змагальних умовах дітей.

Середній підлітковий вік є переломним етапом розвитку особистості, що пов'язано зі статевим дозріванням дитини, у якій відбувається інтенсивний ріст усього організму, насамперед верхніх і нижніх кінцівок, що перевершують над збільшенням м'язової маси тіла, а розвиток рухових здібностей носить гетерохроній характер.

Уроки з фізичної культури за розкладом не спроможні поповнити дефіцит рухової активності дітей середнього віку, покращити їх розумову працездатність, зменшити захворюваність, розв'язанню даної проблеми сприяють секційні зайняття з видів спорту, а також самостійне виконання фізичних вправ, особливо у домашніх умовах.

Легкоатлетичні вправи містять у собі особливості більшості видів спорту циклічного, ациклічного і змішаного характеру, таким чином методичні особливості, розроблені відповідно до проблеми спортивного відбору в цілому, можуть у більшості випадків з успіхом стосуватися і до легкої атлетики. Однак, попри те що легка атлетика вирізняється різноманіттям природних засобів і форм проведення занять, останні дослідження показують, що на практиці застосування легкоатлетичних вправ має однобічний характер (тривала ходьба, біг, кроси), а це знижує ефективність занять та інтерес дітей до них. Із збільшенням кількості юних спортсменів, які займаються в групах початкової підготовки ДЮСШ з легкої атлетики, дана проблема стає вкрай актуальною.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для рішення вищезазначених завдань були застосовані наступні методи досліджень.

2.1. Аналіз науково-методичної літератури. Дало змогу окреслити проблему низького рівня розвитку рухових здібностей дітей середнього віку у закладах загальної середньої освіти. Розглядаючи різні думки науковців визначено основні напрямки для покращення рівня здоров'я дітей [6, 25, 42, 64], підвищення їх мотивації до занять фізичною культурою і спортом [36, 37, 49, 57], шляхи оптимізації фізичної підготовленості з впровадженням секційних занять на основі переважного застосування засобів легкої атлетики [2, 5, 65, 69]. За результатом аналізу й узагальнення фахових робіт сформовані мета, завдання та шляхи їх вирішення.

2.2. Анкетування. Допомогло визначити відношення дітей середнього віку до фізичної культури і спорту, їх мотивацію до рухової активності, ролі фізичного виховання у житті кожної дитини, самооцінки здоров'я.

Анкетування було особистісним, кожна дитина заповнювала запропоновану анкету (дод. А).

2.3. Педагогічні спостереження. Педагогічне спостереження проводилося на секційних заняттях протягом навчального року, в якому взяли участь діти-підлітки віком 13–15 років. Спостерігали за реалізацією розробленої методики секційних занять на основі застосування засобів легкої атлетики, також здійснювали поточне стеження навчальних успіхів, у доборі засобів для занять, методів організації в залежності від кожної окремої ситуації, у тому числі враховуючи карантинні обмеження, за обсягами навантажень.

2.4. Педагогічне тестування. Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою окремих рухових здібностей: різновидів сили, швидкості, гнучкості та координації. До тестування входили такі вправи [32].

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – учасник набирає положення лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати й розгинати руки.

Підтягування на поперечині – учасник приймає положення вису на прямих руках хватом зверху (долонями вперед), взявшись за поперечину на ширині плечей. За командою він підтягується до рівня, якщо його підборіддя знаходиться над перекладиною, і повертається у вихідне положення.

Стрибок у довжину з місця – вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення «старт плавця»).

Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи – учасник лягає спиною на рівну поверхню. Ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, ступнями тримається за нижній щабель гімнастичної стінки, п'яти на підлозі, пальці рук з'єднані в «замок» на потилиці. За командою учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями верха колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками підлоги.

Біг 60 м – за командою «На старт» учасник стає до стартової лінії у нерухоме положення з високого старту та за командою «Руш» якомога швидше пробігає дистанцію.

Нахил вперед із положення сидячи – учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АВ. Відстань між п'ятами – 20–30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки підняти вгору, долоні разом. Учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи

коліна, намагається дотягнутися руками якомога далі за п'яти. Положення максимального нахилу необхідно утримувати протягом 2 с, фіксуються пальці на розмітці лінійкою.

Човниковий біг 4 x 9 м – за командою «На старт» тестований займає положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш» пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, повертається назад і кладе його в стартове півколо. Таким же чином переносить другий кубик.

За всіма тестовими вправами зараховувався кращий результат.

2.5. Педагогічний експеримент. Спрямований на визначення впливу розробленої методики секційних занять з легкої атлетики головним чином на покращання рухових здібностей. Для перевірки ефективності розробленої методики занять були сформовані одна експериментальна група (хлопців – Е, $n = 18$). Натомість контрольна група (хлопців – К, $n = 20$) займалися за чинною програмою «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи» (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). заняття та відвідували секційні заняття тричі на тиждень.

2.6. Фізіологічні методи. Використовували проби Штанге та Генча [32]. Вимірювання PWC_{170} – простий та ефективний спосіб оцінювання функціональних можливостей організму дітей у зонах помірної і сильної потужності, у яких переважно відбувається життєдіяльність організму. Визначалася фізична працездатність (PWC_{170}) за допомогою велоергометричного тесту. Тривалість педалювання становила 9 хв. Навантаження підвищувалося двічі (після 3 і 6 хвилини), потім підраховувалася ЧСС в останні 15 с кожної 3 і 6 хвилини. Регулювання навантаження здійснювалося з таким розрахунком, щоб до закінчення ЧСС знаходилось у межах 170 уд./хв. Початкове навантаження встановлювалося із розрахунку 0,75 Вт на 1 кг маси тіла. З таким навантаженням тест виконувався протягом 3 хв. Протягом останніх 15 с підраховувалось ЧСС, і залежно від її кількості встановлювалося друге навантаження (рис. 2.1).

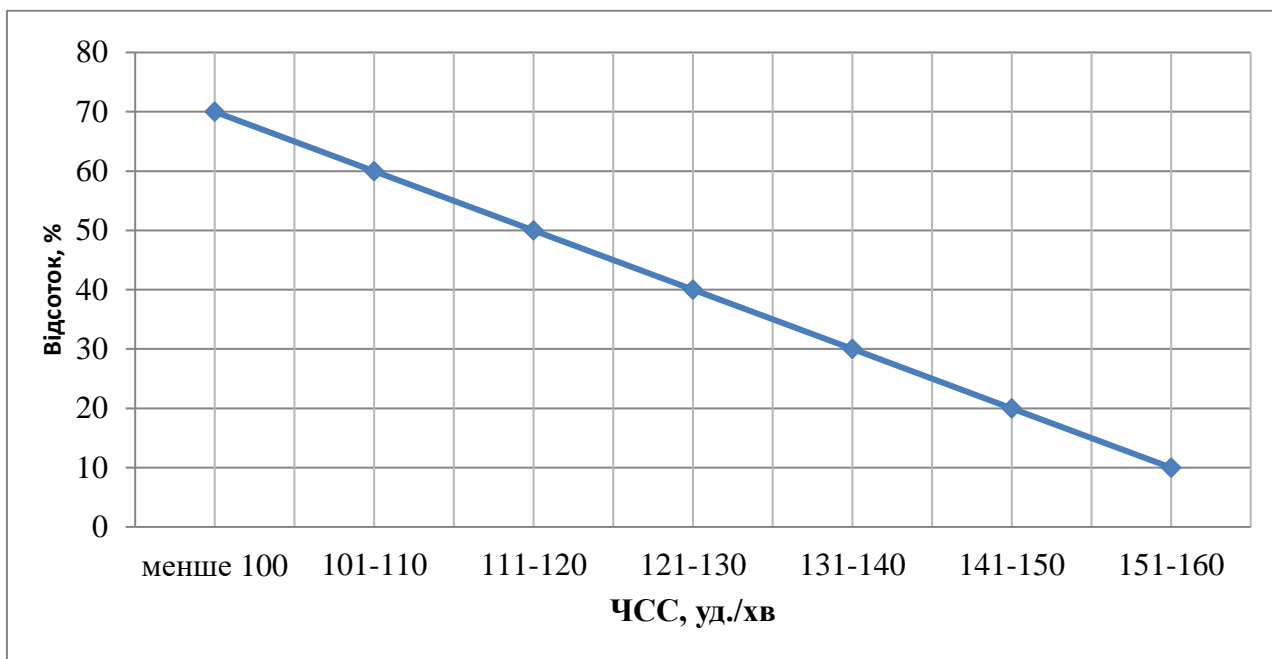


Рис. 2.1. Розрахунок збільшення навантаження з 4 по 6 хв, залежно від величини ЧСС у кінці 3 хв

Якщо ЧСС після 3 хв тесту перевищувала 155 уд./хв, тест припинявся і повторювався на другий день із меншим початковим навантаженням. Навантаження після 6-ої хвилини тесту розраховувалося за формулою

$$\frac{W_3 - W_2}{ЧСС_3 - ЧСС_2} \times (170 - ЧСС_3) + W_3$$

маса тіла, кг

(2.1)

Відновлення ЧСС після PWC₁₇₀ підраховувалось через 1, 2, 5, 6, 7, 10 хвилини за допомогою пальпації [32].

2.7. Методи математичної статистики. Опрацьовані показники за допомогою методу середніх величин та методів математичної статистики, надали більш якісний аналіз [16, 45]. Статистична обробка даних проводилася з використанням ПК за допомогою пакету «Статистика 6.0» (StatSoft, США) та електронних таблиць «Excel 2010», що дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин.

2.2. Організація досліджень

Відповідно поставлених завдань дослідження проходило у три етапи.

На першому етапі (вересень – жовтень 2020 р.) – пошуково-теоретичному, що передбачав збір інформації, аналіз літературних джерел із теми дослідження, документальних матеріалів, вивчався стан проблеми в теорії і практиці фізичної культури і спорту. Була конкретизована мета, основні і завдання дослідження. Проведено анкетування у формі опитувальника, що дало змогу виявити потреби і мотивацію до занять фізичною культурою та спортом дітей-підлітків в якому взяли 50 хлопців та дівчат 5–8-х класів сільської місцевості. У процесі дослідження також визначалися чинники, які дозволяють залучити дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Другий етап (листопад 2020 р. – травень 2021 р.) – експериментальний. На підставі отриманих даних, та в результаті аналізу літературних джерел була розроблена методика секційних занять для дітей середнього віку на основі застосування фізичних вправ легкої атлетики. На даному етапі було проведено дослідження спрямоване на визначення розвитку рухових здібностей та фізичної роботоздатності дітей 13–15 років. Дослідження проводилися на базі Стецьківського закладу ЗСО (Сумського район), де була сформована експериментальна група хлопців (n=18), яка займалася за розробленою методикою секційних занять з легкої атлетики, а контрольна група хлопців (n=20) на базі Хотинської спеціалізованої школи (Сумського район). Всі діти середнього віку, які приймали участь в експерименті були допущенні до занять фізичною культурою і не мали вад зі здоров'ям. Хід освітнього процесу контрольної групи проходив за програмою МОН України за дотримання картинного режиму. В експериментальній і контрольній групі проводилися 3 уроки фізичної культури на тиждень.

Третій етап (травень – жовтень 2021 р.) – підсумковий, що пов'язаний з обробкою, інтерпретацією, обговоренням отриманих результатів. На даному етапі сформульовані теоретичні висновки, завершено оформлення наукової роботи, підготовка презентації та доповіді.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ПОТРЕБ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА МЕТОДИКИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

3.1. Аналіз ставлення дітей середнього віку до фізичної культури і спорту

Актуальною соціально-педагогічною проблемою освітнього процесу, розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед дітей середнього віку є виховання позитивного ставлення до фізичної культури та спорту. Визначення мотивів та інтересів, орієнтацій дітей допоможе оновити навчальні програми, сформуванати певну стратегію особистісного підходу та визначити причини невстигання. Фізична культура має багато функцій: нормативну, яка полягає у закріпленні раціональних норм рухової діяльності; інформаційну, яка відображує властивості накопичувати культурну інформацію, бути засобом її розповсюдження та передачі їх від одного покоління до іншого; комунікативну, яка характеризується властивістю сприяти спілкуванню, встановленню міжособистісних контактів; естетичну – задоволення естетичних потреб особистості у красивих рухах, своєму гармонійному фізичному розвитку та ін.; біологічну, яка пов'язана з задоволенням природної потреби людини (особливо дітей) у русі, покращання її фізичного стану та забезпечення високої працездатності організму.

Ці функції покладено в основу класифікації видів фізичної культури, яка може бути представлена як базова (загальнорозвиваюча), прикладна та оздоровча фізкультура, спорт.

Результати анкетування показали, що 75,8 % підлітків 11-річного віку, 86,5 % – 12-річних, 82,0 % – 13-річних бажають займатися різними видами спорту, з них 77,9 % раніше займалися у спортивних секціях та ДЮСШ. Таких опитуваних у 14-річному віці виявлено відповідно 92,06 % і 78 %, а у

15-річному – 88,4 % і 73 %. Понад 8,52% – 11-річних, 13,6 % – 12-річних, 15,45 % – 13-річних хлопців, 7,25 % 14-річних і 12,8 % 15-річних не бажають вдосконалювати свої навички у різних видах фізичних вправ з фізкультурно-спортивною спрямованістю. На думку дітей, головною метою фізичної культури є зміцнення здоров'я (70,1 % – 11 років, 73,5 % – 12 років, 59,9 % – 13 років, 69,42 % – 14 років та 64,1 % – 15 років), формування рухових умінь і навичок (20,12% – 11 років, 25,7 % – 12 років, 26,98% – 13 років, 15,55 % – 14 років і 21,95 % – 15 років).

Для 17,5 % одинадцятирічних підлітків, 19,1 % дванадцятирічних, 10,5 % тринадцятирічних метою фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка. Такої ж думки 16,93 % чотирнадцятирічних і 22 % п'ятнадцятирічних. 24,7% одинадцятирічних, 16,5% дванадцятирічних, 19,87 % тринадцятирічних, 33,75 % чотирнадцятирічних і 14,9 % п'ятнадцятирічних вважають, що головна мета фізичного виховання полягає у підвищенні фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Заняття фізичним вихованням і спортом виступають рушійною силою в навчальній діяльності, які здійснюються під впливом певних стимулів. Такими спонукальними силами є потреби, зацікавленості, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони сприяють створенню мотиваційної сфери навчальної діяльності.

Як показують результати наукових досліджень (52, 53, 75) головними чинниками у процесі залучення дітей до самостійного фізичного вдосконалення є виховання в них зацікавленості до занять фізичним вправами та спортом. Адже інтерес виступає своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках із дійсністю та є формою виявлення різноманітних потреб.

Поведінка та види діяльності людини, її спосіб життя залежить від спрямованості інтересів та потреб. Унаслідок прояву інтересів виникає бажання діяти, тобто формується мотив поведінки. За результатами анкетування видно, що зацікавленість дітей підліткового віку до фізичної культури і спорту є низькою (рис. 3.1).

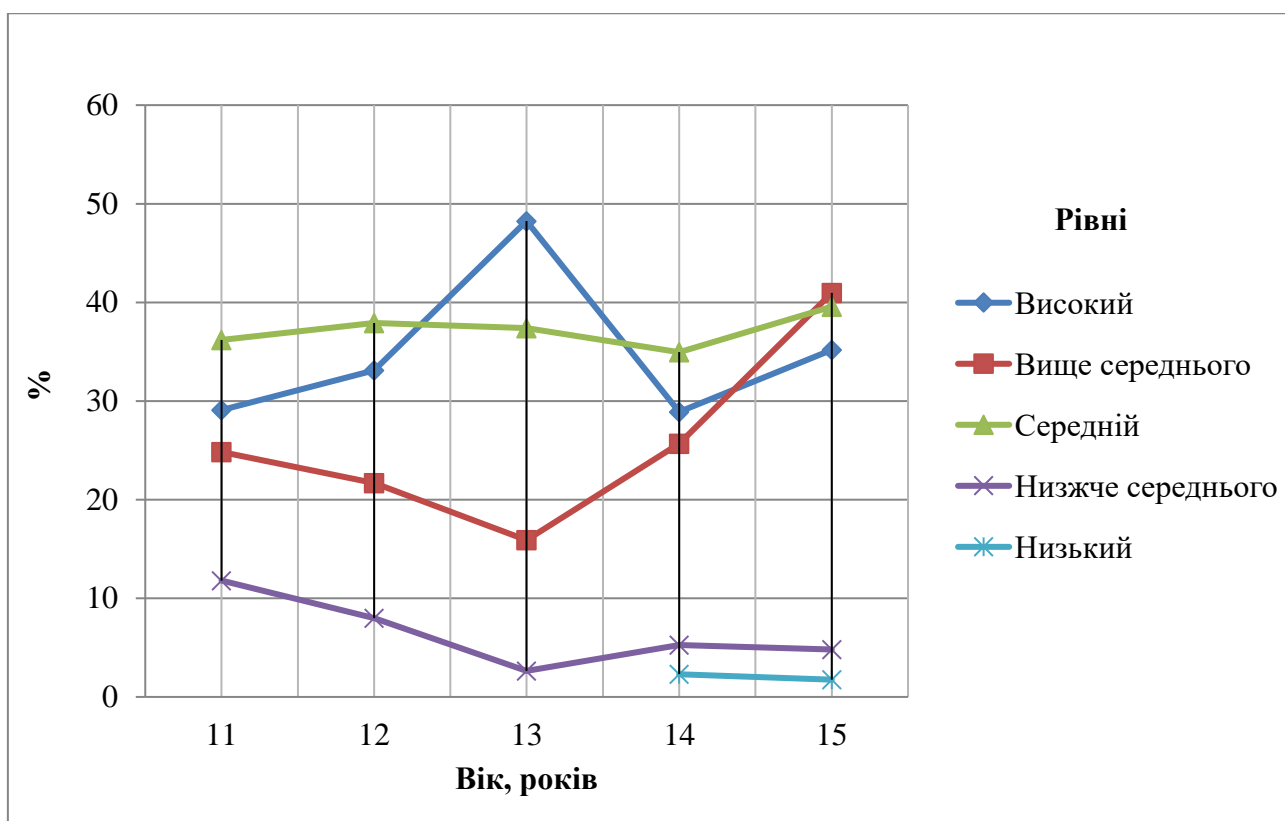


Рис. 3.1. Зацікавленість дітей середнього віку до фізичної культури і спорту, %

Понад 29,1 % дітей 11 років вважають свій інтерес високим, 24,82 % – вище середнього, 36,2 % – середнім, 11,8 % – нижче середнього. Розподіл результатів 12-річних дітей такий: 33,11 % – висока зацікавленість, 21,69 % – вище середнього, 37,9 % – середній, 7,98 % – нижче середнього. Мають високий інтерес 48,25 % хлопців 13 років, 15,9 % – вище середнього, 37,41 % – середній.

Тобто відбувається зменшення показників зацікавленості в дітей 14 років, особливо, знизилась їх кількість з «високим» рівнем інтересу (28,9 %) та з'явилися діти з нижче середньою та низькою зацікавленістю (4,95 % і 1,98 %). Результати показників інтересу в дітей 15 років такі: 35,2 % – високий, 40,96 % – вище середнього і 39,57 % – середній, та 1,75 % опитуваних з низьким рівнем інтересу.

Недостатність матеріально-технічного забезпечення, слабка організаційна та методична робота, недостатній рівень досвідченості дітей у сфері фізичного

виховання та на нашу думку сприяє низькій зацікавленості підлітків до занять фізичними вправами.

За результатами анкетування, брак вільного часу є головним чинником, який негативно впливає на зацікавленість дітей до фізичної культури і спорту (рис. 3.2). Такої думки 30 % діти 11 років, 34,2 % дванадцятирічних, 31,05 % 13 років, 35,11 % 14 років та 46,9 % п'ятнадцятирічних хлопців. Причина цього в тому, що, підлітки не можуть раціонально організувати та опанувати досвід самостійної роботи. 12,5 % школярів 11 років, 13,4 % 12 років, 14,9 % 13 років, 8,95 % 14 років і 8,56 % 15 років зацікавлені в інших заняттях.

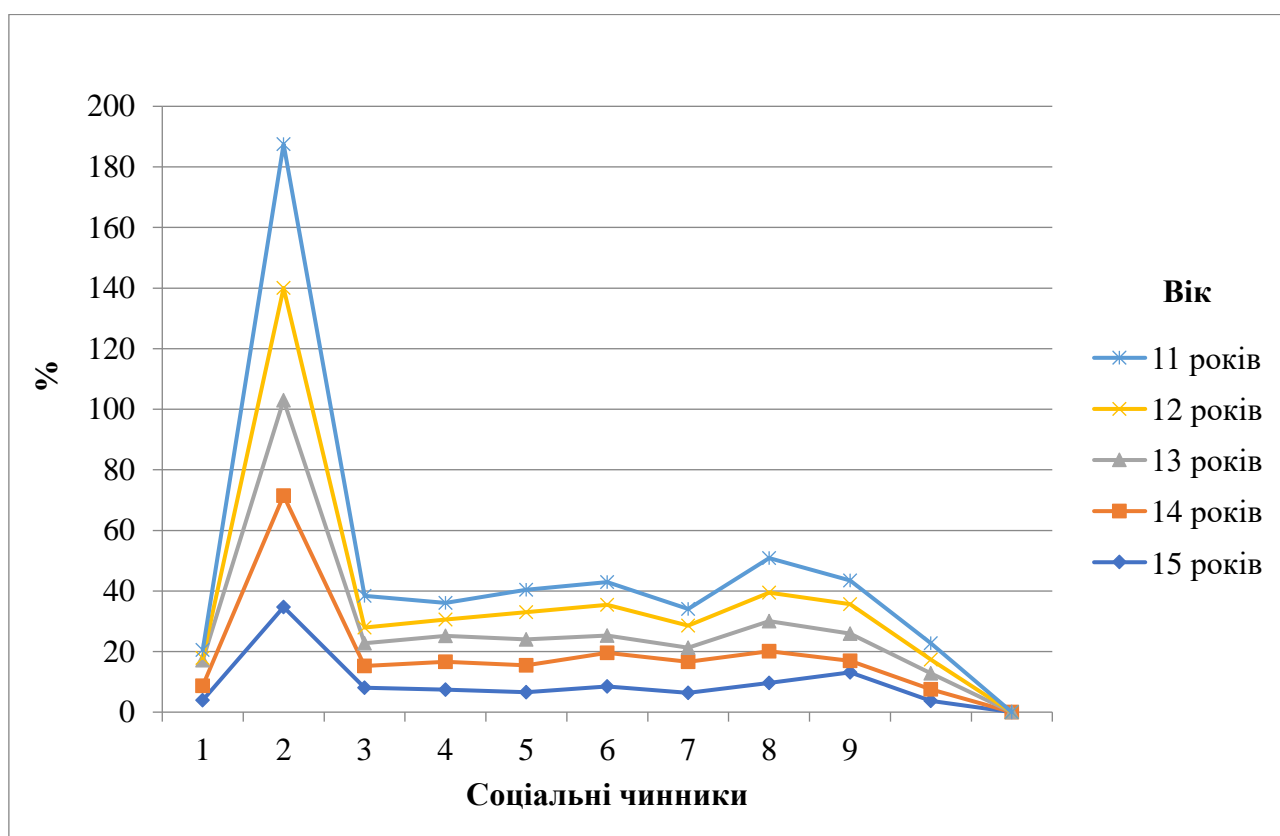


Рис. 3.2. Чинники, що негативно впливають на відношення підлітків до фізичної культури та спорту, %

Примітки: 1) нецікаві вправи; 2) недостача часу; 3) відсутня інфраструктура; 4) сімейні причини; 5) стан здоров'я; 6) відсутні улюблені секції; 7) недостатня сила волі; 8) перевантаження навчання; 9) приваблюють інші секції та кружки

Третє місце у рейтингу займає показники здоров'я, це складає в середньому 7,5%, на це вказують підлітки, пов'язуючи неохоту займатися фізичними вправами. Решта, незначна частина респондентів вважають, що відсутні інфраструктурні об'єкти за проживання; відсутність улюблених секцій з видів рухової активності, якими б вони бажали займатись, а також деякий відсоток вказує на нестачу вільного часу.

Фізкультурно-спортивна активність дітей багато в чому залежить від їх відношення до фізичних вправ та навчальної роботи. У поняття «мотив» закладена певна спонукальна причина вчинків та дій людини. Саме від мотивів залежить, який суб'єктивний зміст має той чи інший вчинок у психологічному плані.

Для аналізу інтересів діяльності дітей середнього віку було проведено анкетування (рис. 3.3). За результатами опитування 62,5 % підлітків 11 років, 52,73 % – 12 років та 67,5 % – 13 років бажують удосконалити свою тілобудову. Лише відповідно 40,9 %, 38,2 % і 48,52 % – відповіли, що для них важливо фізичне здоров'я, відповідно 17,5 %, 23,75 % і 19,9 % – покращити технічні характеристики змагальних вправ. Від раціональної організації вільного часу, формуються потреби і інтереси життєвих установок. З одного боку, вільний час є основним показником, який впливає на потреби людини, з іншої – потреби, що реалізуються в видах роботи, які впливають суттєво на показники вільного часу дитини, її способу життя.

Наявність вільного часу означає, що дитина присвячує себе самоосвіті, відпочинку, заняттям за інтересами та фізичною культурою та спортом. Отже, важливо було зробити аналіз, яким видом діяльності займаються учні у вільний від уроків час. Прослуховують музичні мелодії 35,5% підлітків 11 років, 38,22% – 12 років, 49,1 % – 13 років, 52,8 % – 14 років та 61,9 % – 15-річних. Відпочивають в колі сім'ї у будинку, 28,9 % 11-річних дітей, 25,5% 12-річних, 24,1% 13-річних, 29,5% –14-річних, 17,15% –15-річних. Левову частку вільного часу вони проводять біля телевізора та гаджетів, у мережі інтернет, соцмережах та у колі друзів, або просто грають за комп'ютерами,

занадто мало дітей (2–3 %) відвідують музеї, театри, взагалі захоплюються мистецтвом. В той же час близько 10 % підлітків 15 років спробували шкідливі звички та алкоголь.

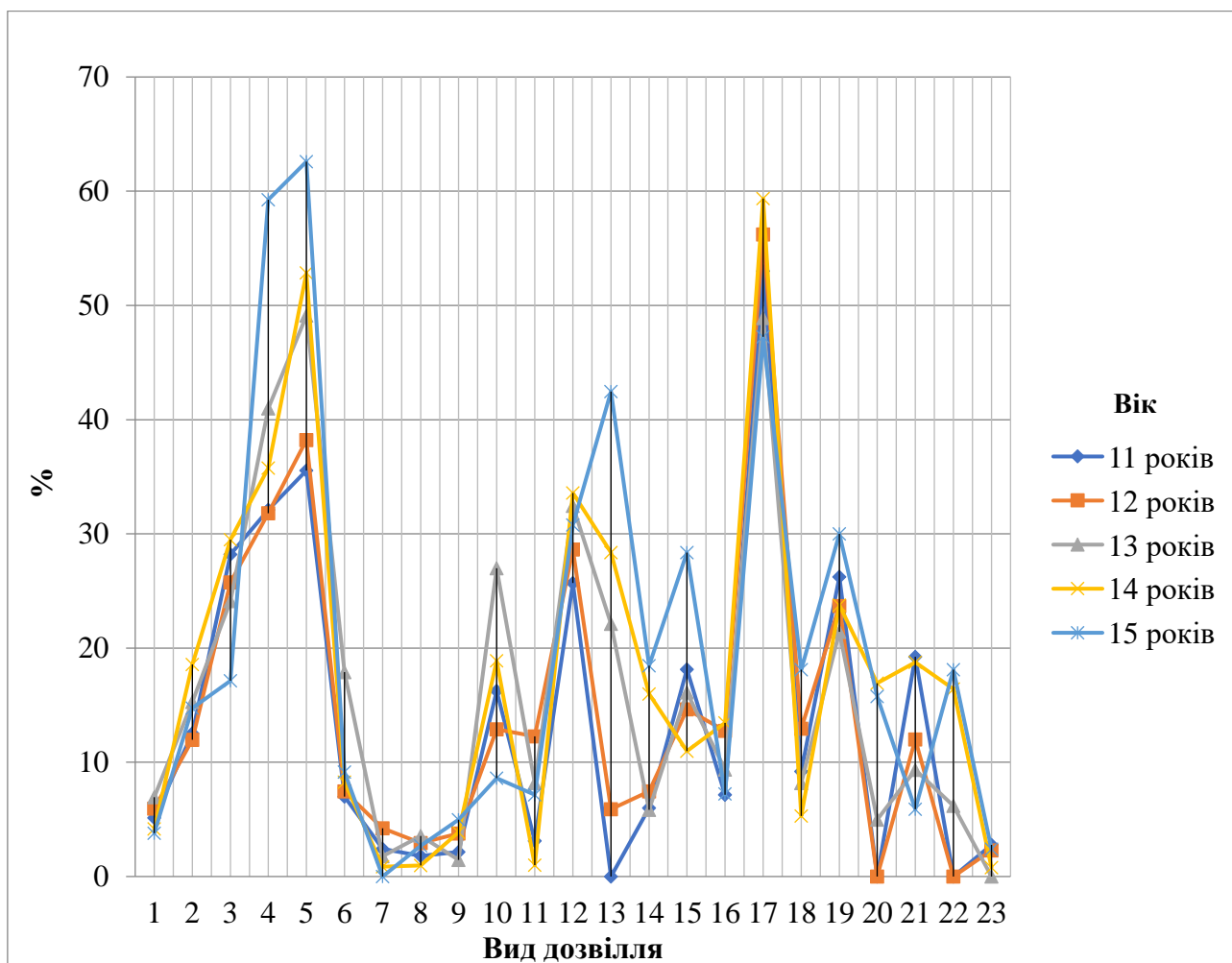


Рис. 3.3. Характеристика видів дозвілля дітей середнього віку, %

Примітки: 1) суспільна робота; 2) художня література; 3) відпочинок у сім'ї; 4) відпочинок з друзями і знайомими; 5) слухаю музику; 6) граю на музичному інструменті; 7) займаюся художньою самодіяльністю; 8) цікавлюся мистецтвом; 9) відвідую театри та кінозали; 10) відвідую спортивні видовища; 11) допомагаю в садівництві; 12) займаюся спортивним туризмом; 13) відвідую дискотеки; 14) цікавлюсь технікою; 15) займаюся колекціонуванням; 16) дивлюсь телевізор; 17) слухаю радіопередачі; 18) сиджу за комп'ютером; 19) відвідую кафе, бари; 20) відвідую родичів; 21) граю в азартні ігри; 22) відвідую музеї, виставки, 23) не займаюсь нічим

Як дуже високий рівень своєї фізичної підготовленості оцінюють 9,64% 13-річних підлітків і 54,35 % – як високий. На нашу думку, хлопці цього віку завищують свою самооцінку. Самооцінка підлітків у 14 років така: 4,16 % – дуже висока, 41,98 % – висока, 21,76 % – низька, а 7 % дітей 15-річного віку оцінюють як високий рівень фізичної підготовленості, 47 % – як середній, 23,7 % – низький та 3,9 % – дуже низький.

Як було зазначено вище, деякі результати завищені, тому значна частина дітей середнього віку не виконують багато необхідних нормативів передбачених програмою з фізичної культури. До того ж подальше фізичне досконалість гальмує завищена самооцінка.

Цікаві дані отримано, стосовно думки сторонніх про особливості фізичної форми підлітків. Майже для кожної другої дитини дуже важливо подобатися іншим, гарно виглядати, привабливо, мати гарний стан фізичного здоров'я. Були проведені опитування стосовно систематичності виконання фізичних вправ (рис. 3.4).

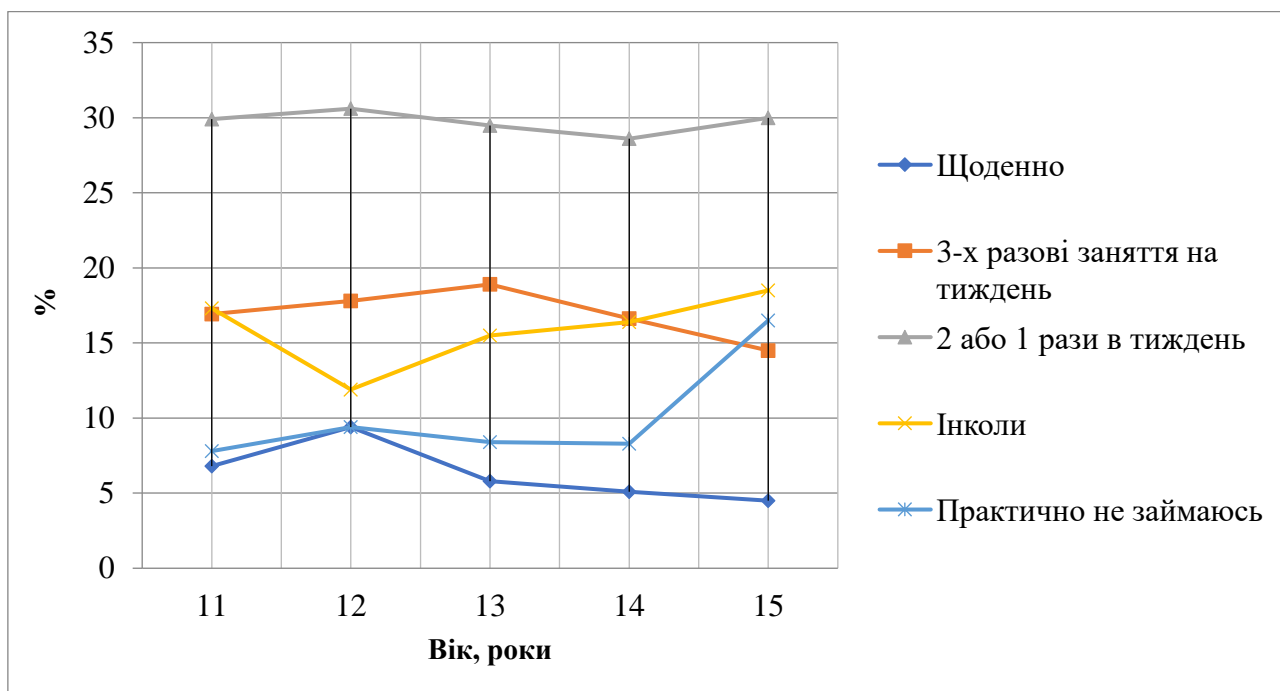


Рис. 3.4. Систематичність занять фізичною культурою і спортом, %

Таким чином, нами отримані наступні результати: більшість підлітків активно займаються руховою активністю один або два рази на тиждень, на що

вказують близько 29 % підлітків, інколи активно проводять час за вправами або тренуваннями у середньому 15% підлітків, в той же час майже 10 відсотків дітей взагалі не займаються спортом та оздоровчою активністю. Отже, виходячи з вищеподаного, можна зробити висновок, що майже 60 % дітей середнього віку недостатньо займаються і спортом і фізичною культурою, крім того нерегулярно. Дійсно, двох уроків на тиждень фізичної культури недостатньо для підтримання належного рівня фізичного розвитку підлітків. Виходячи з цього, важливим завданням є організація самостійних занять фізичними вправами, для яких необхідний певний спортивний інвентар та належні умови. Результати проведеного анкетування показали (рис. 3.5), що діти підліткового віку мають достатній інвентар для активного відпочинку та для того, щоб самостійно займатися фізичними вправами.

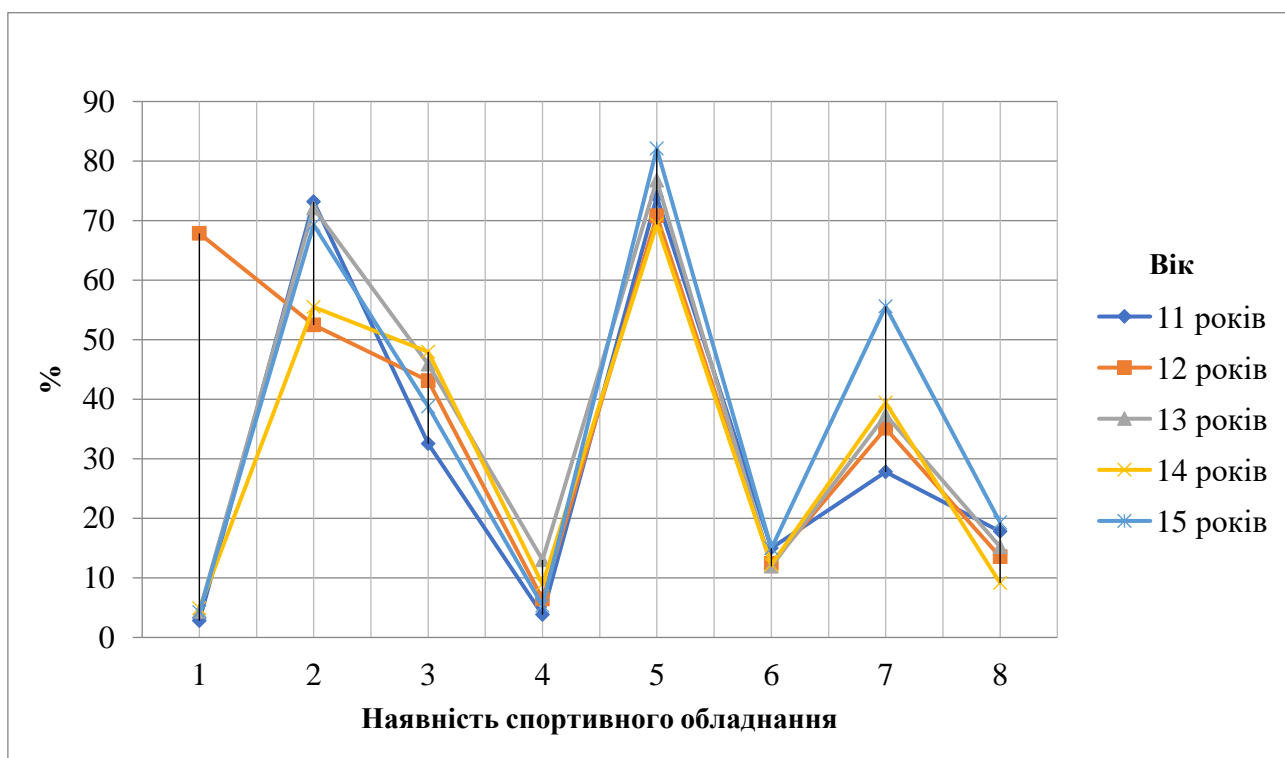


Рис. 3.5. Наявність у сім'ях підлітків спортивного обладнання, %

Примітки: 1) спортивне обладнання відсутнє; 2) наявність лиж, ковзанів; 3) наявність гантелей, штанг, гирь; 4) тренажер; 5) велосипед; 6) туристичне спорядження; 7) ракетки для тенісу; 8) інший спортивний інвентар

Більша кількість підлітків мають велосипеди (від 70 % до 82 %), ковзани (від 53 % до 72 %); гантелі, штанги, гирі (від 32 % до 47 %), туристичне спорядження (від 10 % до 15 %). Однак, всім відомо, що наявність інвентарю не є достатнім для організації самостійних занять.

Для цього потрібні певні уміння та навички, знання, які набуваються, звичайно, у спортивних секціях. Аналіз проведеного анкетування показав, що 38,9 % підлітків 11-річного віку, 36,82 % 12-річного, 47,25 % 13-річного, 30,7 % 14-річного і 28,12 % 15-річного вважають, що в них вистачає певних знань для самостійних занять фізичними вправами та спортом. Недолік знань у 35,15 % – 11-річних, 37,5 % – 12-річних, 31,69 % – 13-річних, 42,98 % – 14-річних та 58 % – 15-річних. Важко відповісти на запитання – 35 % дітей підліткового віку.

Виходячи з вищеподаного матеріалу, можна зробити висновок, що такий стан підліткової молоді зумовлений низьким рівнем роботи тренерів, щодо методики та організації самостійних занять фізичними вправами. Вирішення проблеми рухової активності дітей середнього віку, особливо підлітків у значній мірі залежить від рівня кваліфікації тренера, знання і врахування ним вікових особливостей рухових здібностей, розумінням тих складних біохімічних і морфологічних процесів, які відбуваються в організмі, що росте і розвивається. Відповідно тренер повинен пам'ятати, що розвиток рухових здібностей в онтогенезі проходить гетехронно. Це означає, що різні рухові здібності досягають свого природного максимального розвитку в різному віці. Причиною цього є різні темпи розвитку окремих тканин, органів та систем організму, гетерохронність становлення і вдосконалення механізмів енергозабезпечення.

Як видно з рисунку 3.6, головним джерелом інформації про фізичне виховання і спорт для дітей підліткового віку є інтернет та телебачення. Так відповіли майже 50 % дітей підлітково віку.

Відомості про вид спорту вони отримують від однокласників на що вказують майже 22 % і тільки 20 % від шкільного вчителя фізичної культури.

Газети посідають четверте місце як інформаційне джерело (від 13,85 % до 20,5 %). Потрібно зазначити, що спеціальна література спортивного характеру знаходиться на останній рейтинговій сходинці (від 4,58% до 9,45 %).

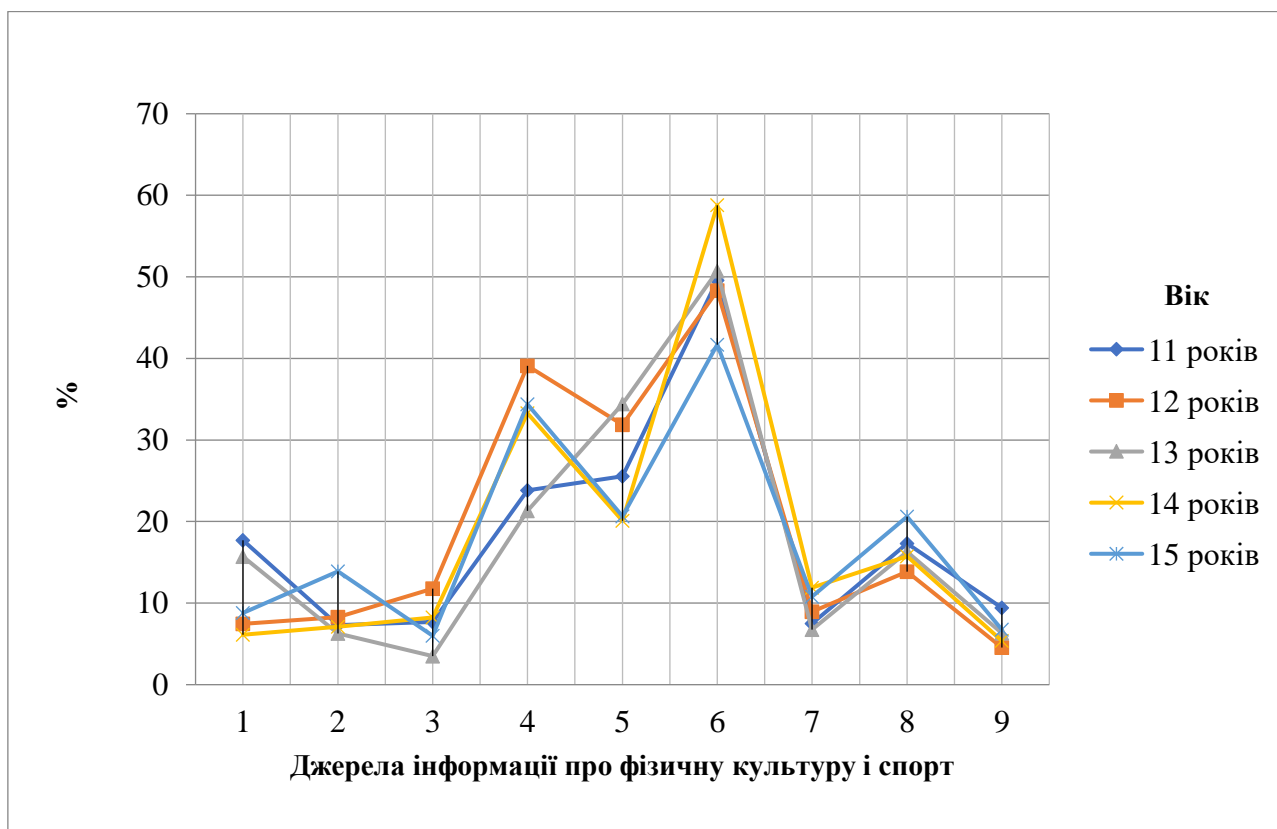


Рис. 3.6. Джерело інформації про фізичну культуру і спорт дітей 11–15 років, %

Примітки: 1) зустріч зі спортсменами; 2) зустрічі з фахівцями фізичної культури і спорту; 3) масові спортивні заходи; 4) вчитель фізичної культури, 5) тренер; 6) інтернет та телебачення; 7) радіо; 8) газети; 9) спортивна література

З поданих нами результатів анкетування, можна зазначити, що рівень зацікавленості до фізичного виховання і спорту в дітей підліткового віку є неналежним. З віком, проявляється тенденція зниження інтересу і навіть поява негативного ставлення до фізичного виховання і спорту. Відсутність спортивної бази, нестача вільного часу, втота, поганий рівень здоров'я та відсутність потрібних спортивних секцій – все це головні чинники, що

впливають на ставлення дітей до спортивного вдосконалення. А телебачення та інтернет ресурси є головним інформаційним джерелом для дітей підліткового віку. Найголовнішими мотивами для занять фізичною культурою є: оволодіння технікою фізичних вправ, участь у змаганнях та можливість отримати позитивні оцінки, поліпшення стану здоров'я, підвищення своєї фізичної підготовки. Також, необхідно зазначити, що у підлітків простежується завищена самооцінка до рівня своєї фізичної підготовленості.

3.2. Зміст методики секційних занять з легкої атлетики

У дитячому і підлітковому віці у зв'язку із вдосконаленням функції рухового аналізатора зростає спроможність до оволодіння руховими навичками, складними за координацією рухами, якщо вони не пов'язані з необхідністю затрати великих зусиль або витривалості. Для цього починати навчання у ранньому віці потрібно з правильної техніки, застосовуючи якомога більше ігор, з елементами техніки бігу, стрибків та метань.

Вправи-ігри повинні сприяти не тільки засвоєнню техніки, а й розвивати необхідні рухові здібності: силу, швидкість, координацію, витривалість, гнучкість [28]. Найбільш сприятливим періодом для підвищення темпу росту є 9–10 років, тому у цьому віці також можливий розвиток витривалості з метою покращення рівня максимального поглинання кисню. Тому елементи бігу, що входять в ігри, повинні займати чільне місце у заняттях з дітьми середнього віку (дод. Б). У 12–13-річному віці створюються найбільш сприятливі умови для розвитку швидкості бігу і рухливості нервових процесів. Отже, навчаючи техніки бігу, важливо зберегти природність рухів, застосовуючи для цього більш тривалий біг, під час якого набувається, власне, природність і легкість рухів, що передусім є основним у техніці. Під час оволодіння технікою бігу необхідно слідкувати, щоб нога у моменти відштовхування повністю випрямилась, а стегно махової ноги піднімалося достатньо високо. Для оволодіння такими елементами техніки потрібно застосовувати стрибкові та бігові вправи, такі як: стрибки з ноги на ногу, біг, високо піднімаючи стегно, біг

з прискоренням тощо. Окрім того, виробляючи уміння регулювати свої зусилля під час бігу і змінювати його швидкість, доцільно регулювати довжину пробігання, швидкість і кількість повторень, а також час відпочинку між прискореннями.

Беручи до уваги те, що найбільший приріст витривалості у дівчат і хлопчиків при бігу зі швидкістю 75% від максимальної знаходиться у віці 13–15 років і деякий час спаду у віці 17–18 років, необхідно загальну витривалість розвивати у ранньому віці, а у віці 15–16 років і спеціальну витривалість у бігу на середні та довгі дистанції.

На основі спортивного досвіду та аналіз фахової літератури [2, 5, 9, 11] була розроблена методика секційних занять на основі використання засобів легкої атлетики, спрямовану на підвищення рухових здібностей дітей середнього віку. Особливість розробленої методики секційних занять з легкої атлетики полягає у можливості її застосування під час проведення дистанційного навчання з фізичної культури, у розробці комплексів завдань для самостійного виконання, використанні самоконтролю та контролю за навантаженнями, застосування широкого колу різноманітних засобів, що підвищує зацікавленість до занять фізичною культурою і спортом (рис 3.7).

Вочевидь, заняття за рекомендованою методикою секційних занять на основі використання засобів легкої атлетики проводилися з дітьми 5–9 класів з урахуванням матеріальної та спортивної бази, їх фізичної підготовленості, а також інтересів та мотивів стосовно добору засобів фізичної культури і спорту. Реалізація змісту запропонованої методики занять передбачала заняття обсягом три годин на тиждень. Метою є: розвиток та вдосконалення рухових здібностей дітей середнього віку. Задля досягнення вказаної мети, завданнями постали: зміцнення здоров'я, підвищення зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, покращення показників спортивно-технічної підготовленості. У науковій літературі з фізичної культури та спортивного тренування, одне з провідних місць аналіз системи займають принципи, пов'язані з уніфікацією педагогічного процесу під час занять фізичними вправами.

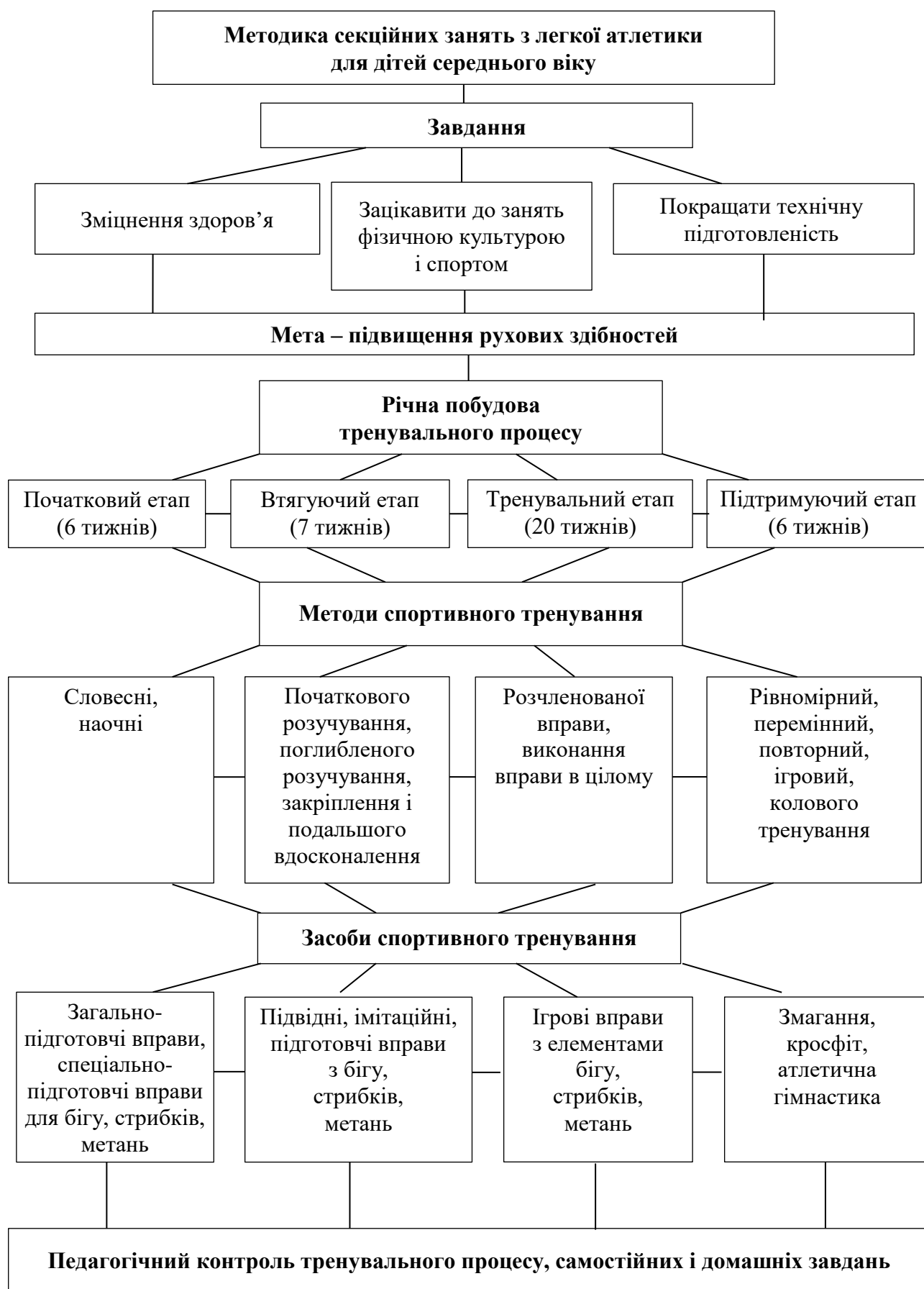


Рис. 3.7. Схема методики секційних занять з легкої атлетики для дітей середнього віку з підвищення рухових здібностей

Під «принципами» на думку Т. Круцевич розуміють «...найбільш загальні теоретичні положення, які об'єктивно відображаючи сутність та фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості» [32].

Основні вимоги до змісту, побудови, методів та особливостей організації навчального процесу визначає зміст принципів, регламентуючи міру сумісної діяльності тренера і тих хто займаються.

У фаховій літературі зазначається: «...якщо ті, хто займаються володіють високим рівнем мотивації, то ефективність запропонованих вправ буде високою» [57, 78].

Послідовність вивчення легкоатлетичних вправ буде такою.

1. Навчати спочатку необхідно більш прості вправи, а потім складні.
2. Сформовані в результаті навчання легкоатлетичних вправ рухові уміння та навички повинні допомагати навчанню новим видам, утворюючи так званий ефект «позитивного переносу» умінь та навичок. Врахування зазначених чинників пришвидшує механізми утворення рухових умінь та навичок, підвищує темпи навчання, робить процес навчання більш ефективним.

Основним видом легкоатлетичних вправ є біг. Починати навчання потрібно з оволодіння технікою бігового кроку в бігу на середні та довгі дистанції. Після цього вивчають біг з високою та максимальною швидкістю, тобто спринтерський біг. Далі вивчають техніку бігу з бар'єрами та естафетний біг (кросовий біг завжди вивчається після оволодіння технікою бігу на середні та довгі дистанції).

Навчання техніки стрибків бажано починати зі стрибка у висоту. Це дає можливість краще оволодіти відштовхуванням у поєднанні з швидкістю розбігу. Потім вивчається стрибок у довжину з розбігу, який вимагає високої швидкості розбігу у поєднанні з потужним відштовхуванням.

Після оволодіння технікою стрибків у висоту і довжину вивчається потрійний стрибок. Навчання техніки метань необхідно починати з кидкових вправ загального характеру. Послідовність подальшого вивчення передбачає

оволодіння технікою штовхання ядра, метання гранати, списа, диска. Практика фізичного виховання дітей традиційно вносить певні зміни до розглянутої послідовності. Так діти молодшого та середнього віку вивчають техніку метання малого м'яча в ціль та на дальність, а діти старшої школи – метання гранати та штовхання ядра.

Тому виникає потреба у розробці такої методики занять, яка з одного боку може стимулювати дітей у виконанні завдань, з іншого яку можна використовувати достатньо ефективно під час дистанційного навчання, та не потребує додаткового обладнання.

Підготовча частина заняття містила розповідь про виконання завдань, ознайомлення з виду спорту, його правилами змагань, обов'язково включала пояснення про техніку вправ, правильності виконання рухового завдання, та складалася з компонента розминки, завдання якого полягало у підготовці дітей до виконання основних вправ, а саме застосовувалися загальної-розвивальні вправи, спеціальні, підвідні, вправи на розтягування невеликої амплітуди (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Типова структура секційного заняття дітей середнього віку
з використанням засобів легкої атлетики**

Підготовча	Основна частина		Заключна
Розминочний компонент	Техніко-тактичний компонент	Допоміжний компонент	Відновлювальний компонент
1. Вправи загально розвиваючого характеру 2. Вправи спеціальної фізичної підготовки	1. Навчання техніці виконання вправ 2. Імітаційні вправи 3. Пробігання відрізків дистанцій	1. Вправи для розвитку загальної фізичної підготовки 3. Вправи на розвиток спеціальної підготовленість	1. Вправи на релаксацію 2. Вправи дихальної гімнастики

Основна частина запропонованої методики була поділена на два компоненти: техніко-тактичний та допоміжний.

Техніко-тактичний компонент містив вправи, що допомагають оволодіти досконало технікою та тактикою виду спорту, сприяють підвищенню показників рухових здібностей, розвитку функціональних систем організму, обов'язково включав імітаційні вправи. Навантаження супроводжувалося поступовим нарощуванням інтенсивності вправ за рахунок амплітуди й координаційної складності рухів.

Особлива увага нами була приділена розвитку аеробних можливостей, це пояснюється з одного боку, необхідністю розвитку функціональних резервів організму підлітків, у зв'язку з тим, що рівень їх функціонування знаходиться на низькому рівні.

Для розвитку загальної витривалості використовувалися: рівномірний біг середньою та помірною інтенсивністю, перемінний біг на дистанціях 200–600 м, різноманітні види стрибків, біг по пересічній місцевості, тощо.

З метою вдосконалюються аеробних можливостей, витривалості та покращення показників спеціальної витривалості використовували перемінний й повторний методи.

Допоміжний компонент був спрямований на розвиток як загальної так і спеціальної фізичної підготовленості, а також вправи для розвитку нервової, серцево-судинної і дихальної системи, вправи загальної і статичної витривалості, сили м'язів плечового поясу, черевного пресу, спини.

Завершувалося заняття за методикою заключної частини, яка містила відновлювальні вправи, вправи на релаксацію, дихальну гімнастику, розслаблення м'язів.

Для того щоб досягти максимальної ефективності і безпеки, вважаємо, що заняття повинно містити чіткі інструкції щодо використання вправ, їх частоти та інтенсивності.

Під час планування навантаження на кожне заняття було взято до уваги такі показники: рівень фізичної підготовленості кожної дитини, вікові

особливості, що дало змогу обирати навантаження для спортсменів-початківців за чіткої корекції інтенсивності виконання вправ з боку тренера.

В основній частині заняття, запропоновані загально-підготовчі вправи постали переважно засобами загальної підготовки, що спрямовані на покращення роботи функціональних систем, підвищення рівня розвитку рухових здібностей, оволодіння на оптимальному рівні технікою виконання легкоатлетичних вправ, навичками самоконтролю, та самострахування.

Також загально доведено, що загально-підготовчі вправи обраного виду спорту не дозволяють у необхідному обсязі вдосконалювати силу, швидкість, витривалість, рухливість у суглобах так, як цього можна домогтися за допомогою спеціальних вправ.

Тому, залежно від переважної спрямованості спеціально підготовчі вправи розділяються на ті, що сприяють освоєнню форми, техніки рухів в обраному виді спорту, і на ті, що спрямовані на розвиток рухових здібностей (сили, координації, витривалості тощо). Такий розподіл, умовний, оскільки форма і зміст рухових дій часто тісно взаємозв'язані.

На секційних заняттях з легкої атлетики та задля розвитку рухових здібностей періодично використовувався коловий метод тренування. Фізичні вправи об'єднувалися в 4–6 станцій. Між станціями інтервали відпочинку складали 7–11 с. На виконання вправ на одній станції надавалося 3–4 хв.

Для підвищення мотивації дітей, надання можливостей випробувати свої сили забезпечення емоційності заняття, стимулювання результатів, ефективність заняття, вирішення виховних завдань використовувалися також фізкультурно-спортивні заходи.

В процесі проведення спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих і спортивних змагань необхідно максимально використовувати усі можливі для реалізації прикладної спрямованості.

Під час секційних занять для досягнення бажаного результату у допоміжний компонент, було включено елементи фітнесу, а саме один з популярних у молоді видів кросфіт, що складається з постійно варійованих

функціональних рухів, що виконуються з високою інтенсивністю, також використовувалися вправи з атлетичної гімнастики, стретчингу та роуп-скіпінгу. Кросфіт спрямований на розвиток: працездатності серцево-судинної і дихальної систем, витривалості, сили, гнучкості, швидкості, координації, точності.

Комплекси вправ у кросфіті комбінуються з різних видів спорту наприклад: гирьовий спорт, важка атлетика, спортивна гімнастика, веслування (на спеціальному тренажері), вправи з масою власного тіла та багато іншого. Впровадження елементів кросфіту використовували для гармонійного фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей, а також щоб створити «змагальний дух» в колективі та мотивувати дітей до покращення своїх результатів.

У нашому випадку, для розвитку стрибучості та вибухової сили ніг дітей, які займалися на секційних заняттях по запропонованій технології застосовувався біг з перешкодами, стрибками по пересічній місцевості долаючи різні бар'єри.

Для розвитку силових здібностей підлітків давалися вправи атлетичної гімнастики з використанням різних засобів: боді-барів, гантелей, еспандерів, тренажерів. Атлетична гімнастика – це система силових вправ здебільшого гімнастичних, що спрямовані на вирішення приватних завдань силової підготовки на розвиток сили. Дія силових вправ на тих, хто їх виконує може мати загальний характер, так і конкретну спрямованість (на якусь групу м'язів).

Класифікація вправ атлетичної гімнастики представлена шістьма групами:

- 1) група – вправи без предметів, з обтяженням лише масою власного тіла;
- 2) група – вправи на гімнастичних снарядах типу поперечини, кілець, брусів;
- 3) група – вправи з різними предметами (м'ячі, палиці, амортизації та інше);

- 4) група – вправи із стандартними обтяженням (гантелі, гирі, штанга);
- 5) група – вправи з самоопором або опором іншого суперника;
- 6) група – вправи на спеціальних пристроях і тренажерах.

Для контролю визначених показників, та спостереження за динамікою досягнення необхідного результату проводився вимір визначення кількісних показників здоров'я дітей-підлітків.

Розроблена методика секційних занять з легкої атлетики може слугувати засобом виховання гармонійно розвиненої особистості підлітків, дозволить підвищити рівень їх здоров'я, сприятиме формуванню позитивній мотивації до регулярних фізкультурної активності, оптимізувати показники спортивно-технічної, фізичної, підготовленості, рівень теоретичних фізкультурних знань.

Тобто було запропоновано адаптовані для умов домашньої атмосфери вправи-завдання для самостійного виконання. Розроблена методика секційних занять з легкої атлетики була запропонована на один рік на основі теорії адаптації організму до зовнішніх умов, які постійно змінюються, і внутрішніх умов середовища, методичних принципів побудови оздоровчого і спортивного тренування [39, 50], оцінки вихідного рівня фізичної підготовленості річний план якої містив чотири етапи (табл. 3.2).

Враховуючи специфіку освітнього процесу у закладах середньої освіти, одним із найважливіших аспектів є чинник розподілу у річному циклі методів, що використовуються для навчання та добір правильних, адекватних засобів у річному навчально-тренувального циклу який був реалізований протягом чотирьох етапах.

Більш за все використовувався «послідовний» метод побудови тренування, який полягав у послідовному включенні в навчально-тренувальний процес засобів із більш високою швидкістю переміщень.

Особливість такого річного циклу є цілеспрямована розвиваюча робота, підтримання досягнутого рівня підготовленості дітей середнього віку, участь у змагальній діяльності та у виконанні домашніх завдань (дод. В).

**Структура секційних занять річного циклу тренувань
з легкої атлетики для дітей середнього віку**

<p>Початковий етап: Термін етапу 6 тижнів. (з 2-го вересня по 13 жовтня).</p>	<p>Здійснювали оцінку вихідного рівня фізичної підготовленості дітей середнього віку. Приділяли увагу альтернативному підходу у виборі засобів та методів в залежності від рівня фізичної підготовленості. Пропонували вправи загально-розвиваючого спрямування, засвоєння техніки виконання базових вправ у цілому забезпечуючи адаптацію підлітків до фізичних навантажень. Підвищували зацікавленість до видів рухової активності, зокрема щодо занять легкою атлетикою. Вправи виконувалися в повільному темпі та поступовим збільшенням амплітуди рухів.</p>
<p>Втягуючий етап: Термін етапу 7 тижнів (з 14-го жовтня по 1 грудня).</p>	<p>Застосовували засоби і методи спортивного тренування, які б сприяли покращенню їх фізичної підготовленості, рівня здоров'я, вирішувалися завдання подальшого вдосконалення адаптаційних процесів організму до підвищення фізичних навантажень, сприяти формуванню позитивній мотивації до занять легкою атлетикою, здійснювалося вивчення термінології виду спорту, ознайомлювали з правилами проведення змагань.</p>
<p>Тренувальний етап: Термін етапу 20 тижнів (з 2-го грудня по 20 квітня).</p>	<p>Сприяли підвищенню тренуваності дітей середнього віку, підтримки їх загальної фізичної підготовленості і спеціального фундаменту на досягнутому рівні, вдосконаленню і закріпленню спортивної техніки, опануванню тактичних навиків і набуття досвіду змагань, підвищенню теоретичної підготовленості. Розроблявся календар спортивно-масових заходів, що істотно збільшує тижневий руховий режим дітей.</p>
<p>Підтримуючий етап: Термін етапу 6 тижнів (з 21 квітня по 1 червня).</p>	<p>Спрямований на підтримку рівня спортивної працездатності дітей середнього віку. На цьому етапі характерний такий вид діяльності, який дозволяє дітям відпочити і підготуватися до успішної атестації, без збитку для досягнутого рівня рухових здібностей. На цьому етапі зменшується загальний обсяг і інтенсивність навантажень. Впроваджуються довгострокові завдання на період канікул.</p>

З огляду, на вищеперераховані проблеми форм фізичної культури і спорту, а також не досить сприятливі соціальні умови, першочерговим завданням має бути створення умов і формування у дітей середнього віку навичок самовдосконалення на фоні виховання мотивації, інтересу до спортивної активності, зміцнення стану особистого здоров'я. Адже на сьогоднішній день, пріоритетним є залучення дітей до освітнього процесу, його підготовка не тільки до складання нормативів, а й до подальшого використання фізичної підготовки у своєму повсякденному житті.

Висновки до 3 розділу

За даними результатами анкетування проведеного серед дітей середнього віку найбільш поширеним мотивом занять фізичною культурою серед опитаних є – формування тілобудови (37 %), у хлопців прослідковується також невизначеність, деякі з них віддають перевагу мотиву «подобається займатися фізичними вправами», інші «покращити здоров'я», а решта намагаються «покращити власні рухові здібності» (22,2 %).

Результати анкетування показали, що 75,8 % підлітків 11-річного віку, 86,5 % – 12-річних, 82,0 % – 13-річних бажають займатися різними видами спорту, з них 77,9 % раніше займалися у спортивних секціях та ДЮСШ. Таких опитуваних у 14-річному віці виявлено відповідно 92,06 % і 78 %, а у 15-річному – 88,4 % і 73 %.

Понад 29,1 % дітей 11 років вважають свій інтерес до занять фізичною культурою і спортом високим, 24,82 % – вище середнього, 36,2 % – середнім, 11,8 % – нижче середнього. Розподіл результатів 12-річних дітей такий: 33,11 % – висока зацікавленість, 21,69 % – вище середнього, 37,9 % – середній, 7,98 % – нижче середнього. Мають високий інтерес 48,25 % хлопців 13 років, 15,9 % – вище середнього, 37,41 % – середній. Брак вільного часу є головним чинником, який негативно впливає на зацікавленість дітей до фізичної культури і спорту.

Як дуже високий рівень своєї фізичної підготовленості оцінюють 9,64% 13-річних підлітків і 54,35 % – як високий, зрозуміло, що хлопці цього віку завищують свою самооцінку. Самооцінка підлітків у 14 років така: 4,16 % – дуже висока, 41,98 % – висока, 21,76 % – низька, а 7 % дітей 15-річного віку оцінюють як високий рівень фізичної підготовленості, 47 % – як середній, 23,7 % – низький та 3,9 % – дуже низький.

Особливість розробленої методики секційних занять з легкої атлетики полягає у можливості її застосування широкого колу різноманітних засобів, що підвищують зацікавленість до занять спортом, у розробці комплексів завдань для самостійного виконання, використання самоконтролю та контролю за навантаженнями.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

В останні роки на тлі інтенсифікації освітнього процесу спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності дітей, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану у зв'язку із чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді, яка навчається.

У сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля є фізична культура і спорт. Природна потреба дитини в руховій активності починає помітно знижуватися в середньому віці, а в старшому віці все більша кількість не бажає займатися фізичною культурою і спортом.

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення зацікавленості до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до секційних занять, академічних, так і самостійних, домашніх з вибором адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Зміст педагогічного експерименту полягав в тому, що в процесі фізичного виховання підлітків експериментальної групи використовувалася розроблена методика секційних занять з використанням засобів легкої атлети. Діти контрольної групи відвідували уроки з фізичної культури за чинною програмою та секції з різних видів спорту.

Результати, подані на рисунку 4.1 вказують, що хлопці експериментальних груп у процесі застосування методики секційних занять з легкої атлетики мають високий інтерес до занять, або вище за середній. Лише 1,5–2,7% дітей оцінюють рівень свого інтересу до рухової активності як нижчий за середній. Низький інтерес до фізичної культури і спорту оцінюють лише 4,8–5,8 % хлопців контрольної групи. У 1,5–2 % підлітків інтерес до

занять фізичною культурою і спортом узагалі відсутній або навіть викликає різко критичне відношення.

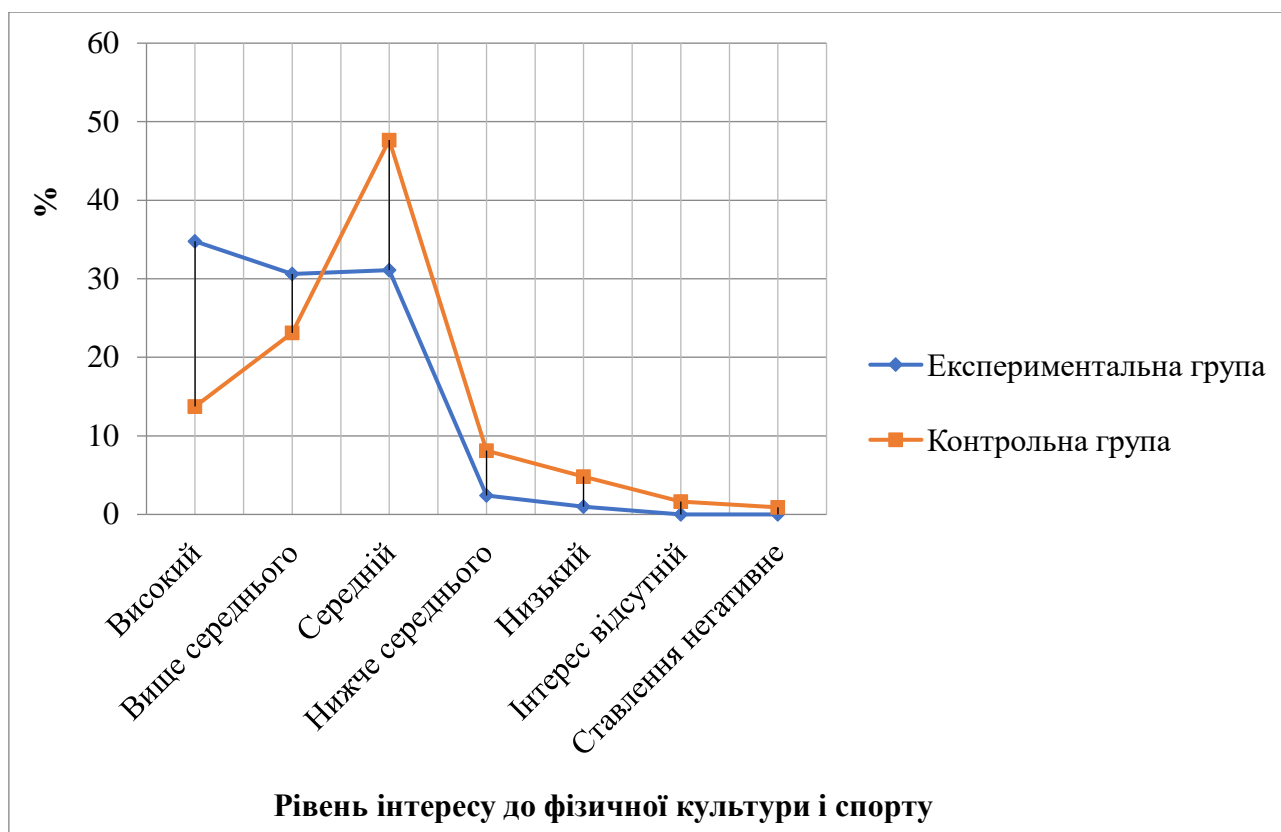


Рис. 4.1. Рівень інтересу до фізичної культури і спорту дітей 13–15 років експериментальної та контрольної груп після експерименту, %

Після експерименту виявилось, що у хлопців експериментальних груп підвищився рівень теоретичної обізнаності у сфері фізичної культури і спорту.

В результаті анкетного опитування була відмічена тенденція до сприятливого настрою до проведеного дослідження, хлопці експериментальної групи старанно та з задоволенням відповідали на всі поставлені запитання, свідомо визначалися з правильною відповіддю давали чіткі обґрунтовані пояснення, на відміну від контрольної групи, що відображено у якісному відношенні.

Подані результати експериментальних досліджень в таблиці 4.1 свідчать про вірогідну різницю в експериментальній групі порівняно з контрольною ($P < 0,05$) у показниках рівня знань з методологічних основ складання домашнього завдання, особливостей контролю за показниками фізичного стану

під час виконання завдань, особливостей впливу фізичних навантажень на організм тих хто займається.

Таблиця 4.1

**Показники теоретичної обізнаності з фізичної культури і спорту
хлопців 13–15 років експериментальної та контрольної груп
після експерименту ($X \pm S$)**

Розділ знань	Групи		Вірогідність різниці, P
	експериментальна (n = 18)	контрольна (n = 20)	
Вплив занять на показники здоров'я людини	4,4 ± 0,4	3,6 ± 0,4	< 0,05
Вимоги до гігієни під час занять фізичними вправами	4,2 ± 0,5	3,4 ± 0,4	< 0,05
Згубність шкідливих звичок	4,8 ± 0,8	4,8 ± 0,6	> 0,05
Правила безпеки під час виконання фізичних вправ	4,8 ± 0,7	4,9 ± 0,3	> 0,05
Значення рухового режиму	4,5 ± 0,4	2,2 ± 0,06	< 0,05
Реакція організму на різні фізичні навантаження	4,1 ± 0,4	3,45 ± 0,1	< 0,05
Особливості методики самостійних занять	4,1 ± 0,5	3,25 ± 0,2	< 0,05
Виконання домашніх завдань	4,6 ± 0,2	3,32 ± 0,2	< 0,05
Перша допомога за отримання травми	4,2 ± 0,1	3,28 ± 0,6	< 0,05
Прийоми контролю за показниками фізичного стану	4,4 ± 0,1	3,32 ± 0,1	< 0,05
Педагогічний контроль у процесі оздоровчих занять	4,6 ± 0,2	3,21 ± 0,2	< 0,05
Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму	4,4 ± 0,3	3,36 ± 0,4	< 0,05
Загальний рівень обізнаності	4,1 ± 0,4	3,36 ± 0,3	< 0,05

Для визначення динаміки розвитку рухових здібностей під впливом запропонованої авторської методики секційних занять було проведено повторне

тестування в кінці експерименту рухових здібностей. Результати відображені у табл. 4.2.

Таблиця 4.2

**Динаміка розвитку рухових здібностей дітей середнього віку
у процесі експерименту, ($\bar{X} \pm S$)**

Показники	Групи		Вірогідність різниці, P
	експериментальна (n = 18)	контрольна (n = 20)	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	32,6 ± 0,5	29,2 ± 0,3	P < 0,05
Підтягування на поперечині, кількість разів	9,46 ± 1,3	6,8 ± 1,3	P < 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	197,3 ± 2,65	185,9 ± 2,1	P < 0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів	40,3 ± 1,32	32,18 ± 1,1	P < 0,05
Біг 60 м, с	8,8 ± 0,24	9,5 ± 0,1	P < 0,05
Нахил уперед із положення сидячи, см	14,0 ± 0,1	11,0 ± 0,1	P > 0,05
Човниковий біг 4 x 9 м, с	11,9 ± 0,79	12,3 ± 0,8	P < 0,05

Подані в таблиці 4.2 результати педагогічного тестування, свідчать що хлопці експериментальної групи за більшістю тестів обігнали у розвитку рухових здібностей контрольну групу. Найбільшу різницю зафіксовано у розвитку швидкісних і силових здібностей (P < 0,05).

Такий стан речей зумовлений змістом тренувальних занять та індивідуальним добром засобів для самостійного виконання завдань, формуванням позитивної мотивації до запропонованих секційних занять, доступністю засобів. В той же час, нами відмічено відсутність вірогідної динаміки у розвитку гнучкості у представників як контрольної так і експериментальної групи. Це можна пояснити тим, що на секційних заняттях менше приділяється уваги на розвиток саме цієї рухової здібності.

Отже, у процесі педагогічного експерименту простежується покращення в основному тих рухових здібностей, які відставали у своєму розвитку, що сприяє підвищенню здоров'я дітей.

Інтегративним показником можливостей людини, та стану розвитку функціональних показників, складовою її здоров'я є фізична роботоздатність, яка характеризується здатністю виконувати тривалий час роботу і швидко відновлюватись. Для визначення фізичної працездатності використали метод велоергометрії [32].

В таблиці 4.3 наведені дані рівня функціональних можливостей хлопців 13–15 років після експерименту.

Таблиця 4.3

Функціональні можливості підлітків експериментальної та контрольної груп після експерименту, ($X \pm S$)

Показник	Групи		Вірогідність різниці, P
	експериментальна ($n = 18$)	контрольна ($n = 20$)	
Фізична роботоздатність, Вт/кг, ум.од.	$42,04 \pm 1,6$	$38,4 \pm 1,5$	$P < 0,05$
Затримка дихання на вдиху, с	$47,8 \pm 0,1$	$41,6 \pm 0,2$	$P < 0,05$
Затримка дихання на видиху, с	$27,1 \pm 1,5$	$24,1 \pm 1,1$	$P < 0,05$

Після впровадження методики секційних занять з легкої атлетики було проведено визначення фізичної роботоздатності. Функціональні можливості хлопців 13–15 років визначалася за дихальними пробами Штанге і Генче.

Результати показують, що функціональні можливості підлітків експериментальної групи вірогідно вищі, ніж у контрольній, де було зафіксовано найбільшу різницю у показниках фізичної роботоздатності ($P < 0,05$).

Фізична роботоздатності, що визначалася за допомогою методу велоергометра, зафіксована в експериментальній групі хлопців – 42,04 Вт/кг, відповідно у контрольній групі – 38,4 Вт/кг, що говорить про позитивні зрушення на 9,5% розробленої методики з підвищення рухових здібностей з допомогою засобів легкої атлетики. Виявлено, що затримка дихання у хлопців експериментальної групи до початку дослідження за пробою Штанге складала 47,8 с, а в контрольній групі – 41,6 с. Таким чином, зростання затримки дихання на вдиху після занять легкою атлетикою склало 14,9%.

За пробою Генчи в експериментальній групі хлопців показники визначено у межах 27,1 с, а у контрольній групі – 24,1 с. Отже, зростання затримки дихання на видиху після занять легкоатлетичними вправами становило на 12,4% краще ніж за традиційною методикою ($P < 0,05$).

Позитивна динаміка результатів виконання контрольних вправ і рівнів компетентності хлопців 13–15 років експериментальної групи дає змогу стверджувати, що розроблена методика вдосконалення рухових здібностей із пріоритетним застосуванням засобів легкоатлетичних вправ є ефективною.

Підвищення функціональних можливостей дітей середнього віку експериментальної групи пояснюється широким використанням аеробних вправ під час занять, підходом із добором адекватних засобів, сумлінним виконанням домашніх самостійних завдань навіть в умовах карантину.

Таким чином, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої методики секційних занять для дітей середнього віку із використанням засобів легкої атлетики.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз літературних джерел з організаційно-методичного забезпечення фізичної культури і спорту дітей середнього віку засвідчив, що уроки з фізичної культури за розкладом не спроможні поповнити дефіцит рухової активності, покращити їх розумову працездатність, зменшити захворюваність, а розв'язанню даної проблеми сприяють секційні зайняття з видів спорту, а також самостійне виконання фізичних вправ, особливо у домашніх умовах. Фахові дослідники наголошують, що єдиним джерелом боротьби з сучасними викликами є глибоке розуміння важливості впровадження секційних занять на основі найдоступніших фізичних вправ, що мають досить широкий спектр дії і можуть виконуватися самостійно, що дуже актуально в умовах дистанційної освіти.

2. Встановлено, що за опитуванням у хлопців і дівчат підліткового віку низький рівень інтересу до спорту і рухової активності. Тенденція зниження інтересу простежується у дітей від переходу до старшого віку в бік погіршення. На потреби і мотивацію до фізичної культури підлітків істотно впливають наступні аспекти: відсутність належних умов, інвентарю й потрібних секцій, погане самопочуття й втома після уроків, перевантаження домашніми завданнями й репетиторами і як наслідок нестача часу. Найбільш поширеним мотивом занять фізичною культурою і спортом є формування тілобудови (37%), у хлопців прослідковується також невизначеність, деякі з них віддають перевагу мотиву «подобається займатися фізичними вправами», інші «покращити здоров'я», а решта намагаються «покращити власні рухові здібності» (22,2 %). Для дітей-підлітків основним джерелом інформації про спорт є інтернет-ресурси, соціальні мережі. В той же час, головним мотивом занять у спортивних секціях виступає покращення рухових здібностей та участь у змаганнях для реалізації індивідуальних потреб.

3. Розроблена методика секційних занять на основі використання засобів легкої атлетики, спрямована на розвиток рухових здібностей підлітків, яка реалізовувалася під час секційних занять тричі на тиждень, складалася з трьох

загально прийнятих частин: підготовчої, основної та заключної та містила річну побудову тренувальних занять із чотирма етапами реалізації: підготовчий, втягуючий, тренувальний та підтримуючий, комплекс завдань для самостійного виконання, використання самоконтролю та контролю за навантаженнями.

4. У результаті педагогічного дослідження визначено, що хлопці експериментальної групи у процесі застосування секційних занять з легкої атлетики здебільшого мають вище середнього й середній інтерес до спорту та рухової активності. Крім того, у хлопців покращився рівень теоретичних знань з фізичної культури і спорту. За більшістю рухових тестів хлопці експериментальних груп переважають контрольну, де вірогідна різниця ($P < 0,05$) простежується в основному у розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей та сили. Функціональні можливості дітей 13–15 років експериментальної групи вірогідно вищі ($P < 0,05$), ніж у контрольній, особливо у показниках фізичної працездатності (9,5%), за пробою Штанге (14,9%) і пробою Генча (12,4%). Поліпшення функціональних можливостей експериментальної групи хлопців пояснюється чітким дозуванням фізичних навантажень та обов'язковим до виконанням комплексом самостійних завдань у домашніх умовах.

Перспективою подальших досліджень убачаємо у впровадженні даної методики секційних занять з легкої атлетики для дітей старшого віку, впливу її на антропометричні та функціональні показники.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук Ю. Стан фізичної працездатності хлопців-підлітків 14–16 років // Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції / упоряд. О. А. Бундак, Н. В. Ляшук, Н. Г. Конон. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – С. 184–186.
2. Арбузов В. Зміст та структура підготовки юних легкоатлетів на початковому етапі підготовки // Збірник студентських наукових праць. – Рівне : РВЦ МЕГУ імені акад. С. Дем'янчука, 2017. – № 1 (7). – С. 64–70.
3. Арефьев В. Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Теорія і практика [Текст] : монографія / – К. : Центр учбової літератури, 2014. – 197 с.
4. Арефьев В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів : метод. посіб. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2013. – 256 с.
5. Асаулюк І. О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць. – Вінниця, 2016. – С. 114–116.
6. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. – К. : Олимп. лит., 2009. – 528 с.
7. Белякова А.С., Горская И. Ю., Аксельрод А. Е. Анализ способности к воспроизведению заданных пространственных параметров движения начинающих легкоатлетов // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: зб. статей VI Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. / гол. ред. В. М. Пристинський. – Слов'янськ, 2019. – С. 206–210.
8. Березкіна О, Кошельник Т. Особистісний компонент змісту фізичної культури особистості підлітків // Педагогічна освіта: теорія і практика : зб. наук. праць. – Кам'янець-Подільський, 2017. – Вип. 22. – Ч. 1. – С. 269–275.

9. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю К. : Логос, 2019. – 192 с.
10. Волков В. Л., Жарук О. В. Методичні особливості відбору юних легкоатлетів на базових етапах спортивної підготовки // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2018. – Вип. 5. – С. 60–63.
11. Волков Л.В. Теория і методика дитячого та юнацького спорту. Вид.2-е, перероб. і доп. – К. : Освіта України, 2016. – 464 с.
12. Головченко О. І. Особистісно орієнтована фізична культура підлітків // Молодий вчений. – 2018. – № 11 (63). – С. 538–541.
13. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №3. – С. 148–153.
14. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : науч.-метод. пособие. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.
15. Губа В. П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта : монография / под редакцией В. П. Губы. – М. : Спорт-Человек, 2021. – 176 с.
16. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособ. вузов. / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К. : Олимп. лит., 2008. – 127 с.
17. Дикун М. І. Підвищення рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку засобами легкої атлетики // Теорія і практика актуальних наукових досліджень. – Дніпро, 2020. – 157–159.
18. Дриган Б. І., Матвієнко І. С. Дослідження інтересів школярів до різних видів активностей // Спорт та сучасне суспільство : Матеріали XIII Міжнародної

- студентської конференції. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. – Ч. 1. – С. 74–77.
19. Дух Т., Лемешко В., Степаненкова А. Особливості спортивного відбору юних легкоатлетів // Спортивний вісник Придніпров'я, 2017. – № 2. – С. 73–76.
20. Загородній В., Ярославська Л. Використання змагально-ігрового методу на заняттях з легкої атлетики // Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики: зб. тез IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Харків : ХДАФК, 2021. – С. 48–51.
21. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания : монография. – М. : Спорт-Человек, 2019. – 200 с.
22. Зеличенко В. Б. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
23. Зобкова Е. А. Спортивный отбор в спорте : учебное пособие. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 36 с.
24. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / пер. с англ. И. В. Шаробайко. – М. : Спорт, 2017. – 238 с.
25. Іванченко Л. П., Іванченко С. Г. Обґрунтування ефективності педагогічних технологій формування у школярів загальноосвітніх навчальних закладів мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : зб. статей VI Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. / гол. ред. В. М. Пристинський. – Слов'янськ, 2019. – С. 455–466.
26. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом // Фізичне виховання, спорт і культури здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2016. – №1 (33). – С. 81–86.
27. Калюжна Ю. Особливості розвитку пізнавальних інтересів підлітків та старшокласників // Витоки педагогічної майстерності. – Полтава, 2017. – Вип. 19. – С.171–176.

28. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. – Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. – 146 с.
29. Касіч Н. П. Зміст, форми і методи виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності // Проблеми освіти : зб. наук. праць. – К. : ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2018. – Вип. 89. – С 45–54.
30. Коробейнік В. А., Пасмор М. Г., Оленченко В. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних легкоатлетів в домашніх умовах // Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія : зб. статей XIII Міжнародної наук. конф. – Харків–Торунь, 2020. – С. 93–99.
31. Кравченко Т. П., Чупрун Н. Ф. Психолого-педагогічні особливості соціалізації старших підлітків в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2021. – Вип. 4К (132). – С. 107–111.
32. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К. : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
33. Кудинова В. А. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – М. : ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 158–160.
34. Кузь Ю. Первинний відбір легкоатлетів на початковому етапі багаторічної підготовки // Молода спортивна наука України. – Львів, 2016. – Т. 1. – С. 97–101.
35. Лалаева Г. С. Внедрение программы учебно-тренировочного процесса с использованием специального комплекса прыжковых упражнений для легкоатлетов 9–10 лет // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 7. – С. 110–115.
36. Лисак І. В., Кулібаба С. О., Пільганчук Л. І. Особливості формування інтересів і мотивів з фізичної культури школярів 7-х класів // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та

- фізичної реабілітації // Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Харків : ХДАФК, 2019. – С. 70–76.
37. Лукова С. В. Методика вивчення мотивів спортивної діяльності підлітків // Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм : матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. – Кременчук : Методичний кабінет, 2020. – С. 210–212.
38. Мазур В. А., Гурман Л. Д. Орієнтація та спортивний відбір дітей для занять легкоатлетичними видами в яких проявляються швидко-силові здібності // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2017. – Вип. 10. – С. 293–300.
39. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : ученик. – 4-е изд. – М. : Спорт-Человек, 2021. – 520 с.
40. Мисів В., Єдинак Г., Галаманжук Л., Герасимчук А. Оцінка ефективності фізичної підготовки підлітків із різними соматотипами // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 27–28. – С. 197–204.
41. Мірошніченко В. М., Жуковський Л. Г. Спортивні ігри, як засіб удосконалення фізичних якостей легкоатлетів // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко – Вінниця, 2021. – С. 89–92.
42. Мороз Т. Легкоатлетичні вправи як засіб оздоровлення дітей шкільного віку // Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики : зб. тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків : ХДАФК, 2021. – С. 45–47.
43. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–16.

44. Мустяца С. Є. Розвиток координаційних здібностей – основа підготовки дітей 11–12 років в легкій атлетиці // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. – Вінниця, 2021. – С. 233–236.
45. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
46. Никитушкин В. Г. Германов Р. И., Купчинов Г. Н. Метаучение в воспитании двигательных способностей : монография. – Воронеж : Элист, 2016. – 506 с.
47. Осаволук Т. В., Брезденюк О. Ю. Можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів на уроках фізичної культури // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. – Вінниця, 2021. – С. 104–107.
48. Основы лёгкой атлетики: практическое пособие / Н. А. Гончар, Н. В. Селиверстова, Н. В. Швайликова. – Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2019. – 44 с.
49. Панченко Г. І. Визначення мотивації юних спортсменів до занять легкою атлетикою на етапі початкової підготовки // Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту. – Кропивницький : КОД, 2021. – С. 19–21.
50. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К. : Олимп. лит., 2017. – 656 с.
51. Попова И. Е. Критерии спортивного отбора в легкую атлетику // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – С. 217–220.

52. Пристинська Т. М., Мухаматгалєєв Є. Г. Організаційно-педагогічний алгоритм формування в учнів закладів загальної середньої освіти позитивного ставлення до фізичної культури і спорту // Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць VII Міжнародної наук.-практ. конф. / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – С. 191–199.
53. Пристинський В. М., Нестеренко Д. І. Фізична культура і спорт у формуванні ціннісних орієнтацій учнів загальноосвітньої школи // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. праць X Міжнародної (Інтернет) наук.-метод. конф. – Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2016. – Вип. 10. – С. 418–425.
54. Приходько И. И., Лысик Е. А. Факторы влияющие на подготовку спортивного резерва в ДЮСШ // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 162–164.
55. Продайвода О. О. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів // Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації: матеріали Регіонального круглого столу (Дніпро, 22 квітня 2021р.). – Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. – С. 108–111.
56. Репнівський С. М., Попов В. І. Фізична підготовленість дітей середнього шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 229–232.
57. Серова Л. К. Мотивация спортивной деятельности : монографія. – М. : Спорт-Человек, 2020. – 144 с.
58. Сидорук І. О., Євтух М. І., Зарічанська Л. О., Гірак А. М. Значення рухової активності дітей та підлітків // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. – Рівне, 2020. – № 7. – С. 29–34.
59. Собко І. М., Коробейнік В. А., Корольов А. І. Розвиток швидкісно-силових якостей та стрибучості легкоатлетів 10–11 років під час самостійної тренувальної роботи // Технології збереження здоров'я, реабілітація і

- фізична терапія : зб. статей XIII Міжнародної наук. конф. – Харків–Торунь, 2020. – С. 188–192.
60. Современные подходы в воспитании молодежи: традиции и инновации : монография / М.А. Эскиндаров [и др.]. – М. : Прометей, 2018. – 252 с.
61. Солодков, А. С. Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник 7-е изд. – М. : Спорт, 2017. – 620 с.
62. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»): Навчально-методичний посібник / О. В. Погонцева, В. В. Деревянко, І. Р. Захарчук, О. М. В'яла, О. С. Трофімов. – К. : Вид-во «Фенікс», 2017. – 268 с.
63. Табаков А. И., Коновалов В. Н. Использование прыжковых упражнений в качестве тестов для оценки координационных способностей легкоатлетов // Наука сегодня: теория и практика. – Вологда : ООО «Маркер», 2016. – С. 112–115.
64. Ткач А. Оцінка впливу організації фізичного виховання на рівень фізичного розвитку підлітків // Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді XXI сторіччя: сучасний стан, проблеми та перспективи : зб. Матеріалів Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф. – Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. – С. 197–200.
65. Тремполець С., Руденко О. Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики // Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки. – Старобільськ, 2017. – Т. 1. – Ч. II. – С. 180–185.
66. Ханікянц О. В., Римар О. В., Конестяпін В. Г. Удосконалення швидко-силової підготовки учнів середнього шкільного віку з пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків // Інноваційна педагогіка. – К., 2020. – Вип. 22. – Т. 4. – С. 70–83.
67. Чекмарьова Н., Хаджинов В. Відбір дітей за показниками відчуття ритму для занять спринтерським бігом // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 3. – С. 11–14.

68. Чесно А. В. Особенности спортивного отбора юных легкоатлетов в современных условиях // Современные тенденции в развитии лёгкой атлетики в России и мире: спорт высших достижений и подготовка резерва (предолимпийский год). – М., 2019. – С. 107–112.
69. Чесно А. В. Развитие скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов методом круговой тренировки // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: – М., 2019. – С. 157–161.
70. Чустрак А. П. Погорелова О. О., Марунчак О. С. Динаміка розвитку фізичних якостей підлітків // Znanstvena misel journal (Slovenia, Ljubljana). – 2017. – №7. – С. 66–69.
71. Шаповал С. І. Легка атлетика (спортивна орієнтація) // Scientific Journal «Virtus», 2020. – № 42. – С. 107–111.
72. Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми : монографія – К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. – 230 с.
73. Шатунов Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – 127 с.
74. Щепотіна Н. Ю., Романюк О. В. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів середніх класів // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. – Вінниця, 2021. – С. 180–182.
75. Щербатюк Н. І., Богун Б. В. Проблема популяризації фізичної культури та спорту серед дітей та молоді // Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту. – Кропивницький : КОД, 2021. – С. 126–129.
76. Щирба В. А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – № 1. – С. 16–23.

77. Яковлів В. Спортивна орієнтація юних легкоатлетів 10–12 років в групах початкової підготовки ДЮСШ // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С. 193–197.
78. Ячнюк І. О., Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б. Формування рухових умінь і навичок в учнів на уроках фізичної культури легкоатлетичними вправами // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2018. – Вип. 11. – С. 406–412.
79. Andreasi V., Michelin E., Rinaldi A. E., Burini R. C. Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. – *J Pediatr (Rio J)*, 2010. № 86(6) – PP. 497–502.
80. Evans J., Davies B., Wright J. *Body knowledge and control: Studies in the sociology of physical education and health.* London, England: Routledge. – 2004. – PP. 100–105.
81. Flora P. K., Faulkner G. E. J. Physical Activity. *Journal of Intergenerational Relationships.* – 2007, vol. 4 (4). – PP. 63–74.
82. Second Edition. *Physical education for lifelong fitness: the Physical Bats teacher's guide.* – Human Kinetics, 2005. – 334 p.

Шановні учасники!

Перед тим як відповісти на питання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ту, що співпадає з Вашою думкою. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не задовольняє, то напишіть свою.

1. Інтерес до фізичної культури і спорту:

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 – високий; | 5 – низький; |
| 2 – вище середнього; | 6 – інтерес відсутній; |
| 3 – середній; | 7 – відношусь негативно. |
| 4 – нижче середнього; | |

2. Мотиви відвідування уроків фізичної культури (допускається кількість варіантів відповідей):

- 8 – бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість);
- 9 – бажання поліпшити своє здоров'я;
- 10 – бажання навчитися техніки фізичних вправ;
- 11 – інтерес до особи вчителя;
- 12 – прагнення отримати добрі оцінки;
- 13 – прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять;
- 14 – звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі;
- 15–16 – інші мотиви (вказати)_____

3. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою і спортом?

- 17 – з великим бажанням йду на уроки фізичної культури;
- 18 – йду на уроки фізичного виховання без особливого бажання;
- 19 – йду на уроки фізичної культури без бажання;
- 20 – важко відповісти.

4. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції?

- 21 – так;
- 22 – ні.

5. Якщо займались, то в якій (впишіть)

23–35 _____

6. Чи бажали б Ви займатися у спортивній секції?

36 – так;

37 – ні

7. Якщо бажали б займатися, то в якій (впишіть)

38–48 _____

8. Якщо Ви займаєтесь в даний час фізичною культурою і спортом, то як регулярно?

49 – щоденно, чи 5–6 разів на тиждень; 52 – менше одного разу на тиждень;

50 – 4–3 рази на тиждень;

53 – практично не займаюсь.

51 – 2–1 рази на тиждень;

9. Чи маєте Ви спортивний розряд?

54 – ні, не маю;

55 – маю спортивний розряд (третій, другий,

перший);

56 – маю спортивний розряд (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

10. Якщо Ви не займаєтесь в даний час, то з чим це пов'язано?

57 – не цікаво;

58 – не має вільного часу;

59 – є більш цікаві заняття;

60 – не бачу користі від занять;

61 – через відсутність спортивної бази і споруд за місцем проживання;

62 – не дозволяють сімейні обставини;

63 – не дозволяє стан здоров'я;

64 – відсутні секції з тих видів спорту, якими я б хотів(ла) займатись;

65 – дуже втомлююсь під час навчання;

66 – через відсутність сили волі, хоча дуже хочу займатись;

67 – мої друзі не займаються і я не займаюсь;

68 – не престижно зараз займатись спортом;

69–72 – інші причини (вказіть) _____

11. Яка, на Вашу думку, повинна бути мета фізичної культури і спорту:

73 – зміцнення здоров'я;

74 – формування рухових умінь та навичок;

75 – професійно-прикладна фізична підготовка;

76 – підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості;

77 – формування спеціальних знань у галузі фізичної культури і спорту;

78 – сприяння розумовому розвитку;

79 – формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою;

80 – розвиток моральних, волевих та естетичних якостей особистості;

81–85 – інша причина (вкажіть) _____

12. Про які показники фізичного стану Ви постійно турбуєтесь?

86 – масою тіла;

91 – розвиток спритності;

87 – розвиток мускулатури;

92 – розвиток витривалості;

88 – пропорції будови тіла;

93 – розвиток сили;

89 – розвиток швидкості;

94–98 – інші (вкажіть) _____

90 – розвиток гнучкості;

13. На Вашу думку, заняття фізичною культурою спортом впливають на стан Вашого здоров'я?

99 – впливають позитивно;

101 – не можу відповісти.

100 – не впливають;

14. Як Ви оцінюєте своє здоров'я?

102 – абсолютно здоровий;

105 – погане здоров'я;

103 – здоров'я добре;

106 – зовсім погане здоров'я;

104 – здоров'я задовільне;

107 – важко відповісти.

15. Після занять фізичною культурою і спортом Ваше самопочуття:

108 – погіршується;

110 – стає кращим;

109 – лишається без змін;

111 – важко відповісти.

16. За останні роки Ваш стан здоров'я:

112 – поліпшився;

114 – погіршився;

113 – лишився без змін; 115 – важко відповісти.

17. Оцініть рівень своєї фізичної підготовленості:

116 – дуже високий; 119 – низький;
 117 – високий; 120 – дуже низький;
 118 – середній; 121 – важко відповісти.

18. Чи є зрушення у Вашій фізичній підготовленості?

122 – зрушення великі; 125 – фізична підготовка знизилась;
 123 – зрушення незначні; 126 – важко відповісти.
 124 – зрушень немає;

19. Чим, як правило, Ви займаєтесь у вільний час? (допускається кількість варіантів відповідей)

127 – беру участь у суспільній роботі;
 128 – читаю художню літературу;
 129 – просто відпочиваю вдома в колі сім'ї;
 130 – відпочиваю з друзями і знайомими;
 131 – слухаю музику;
 132 – граю на музичних інструментах;
 133 – беру участь у художній самодіяльності;
 134 – цікавлюсь мистецтвом (живописом, скульптурою);
 135 – займаюсь прикладним мистецтвом;
 136 – відвідую концерти, театри;
 137 – займаюсь на садовій ділянці;
 138 – займаюсь спортом, туризмом;
 139 – відвідую спортивні видовища;
 140 – відвідую дискотеки;
 141 – цікавлюсь технікою;
 142 – цікавлюсь автосправою;
 143 – займаюсь колекціонуванням;
 144 – дивлюсь телевізор, відеомагнітофон;
 145 – слухаю радіо;

25. Не могли б Ви сказати скільки разів можете підтягнутись на поперечині, за скільки подолаєте ту чи іншу дистанцію (вказіть у кожному рядку)

178 – можу підтягнутись на поперечині (скільки разів, вкажіть) _____

179 – пробігти 30 (60, 100) метрів за _____

180 – пробігти 1000 (2000, 3000) метрів за _____

181 – пропливти (скільки метрів, укажіть) _____

182 – стрибнути у довжину з розбігу _____

26. З яких джерел інформації Ви отримуєте найбільше знань про фізичну культуру і спорт?

183 – зустрічі з відомими спортсменами;

184 – зустрічі із спеціалістами в галузі фізичної культури;

185 – масові спортивні заходи за місцем навчання;

186 – вчитель (викладач) фізичної культури;

187 – тренер з видів спорту;

188 – телебачення;

189 – радіо;

190 – газети;

191 – спеціальна спортивна література (книги, брошури);

192-195 – інші (вказіть) _____

27. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (допускається кількість варіантів відповідей)

196 – спортивного інвентарю немає;

197 – є лижі, ковзани;

198 – є гантелі, штанга, гирі;

199 – є тренажер;

200 – є велосипед;

201 – є ракетки для гри в теніс, бадмінтон;

202 – є туристське спорядження;

203-210 – є інший спортивний інвентар (вказіть) _____

28. Як Ви вважаєте, чи досить на сьогоднішній день знань для самостійних занять фізичною культурою і спортом?

211 – так, досить;

213 – важко відповісти.

212 – ні, не досить;

29. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?

214 – практично не пропускаю;

215 – попускаю 3-4 рази за чверть;

216 – пропускаю більше 5 разів за чверть.

30. Які причини пропуску занять (впишіть) _____

31. Укажіть будь-ласка про себе:

Вік _____,

довжина тіла _____,

маса тіла _____,

спортивний розряд _____,

ДЯКУЄМО ЗА УЧАСТЬ!

Рухливі ігри з легкої атлетики для дітей середнього віку

Зміна місць

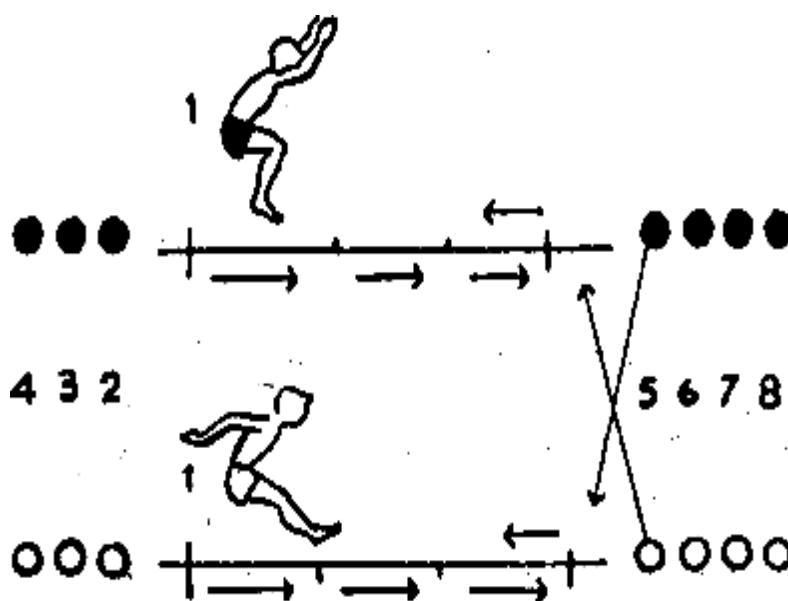
Команди шикуються в колону з інтервалом 5 м. Дистанція між граючими 1,5 м. Учасники йдуть або біжать на місці, не сходячи з накресленої їм лінії. За сигналом стартують учасники, які стоять на лінії А, а учасники з лінії В перебігають тоді, коли до неї підбіжить учасник з лінії А. Таким чином команди щоразу міняються місцями.



Стрибок-переслідування

Беруть участь дві команди, кожна з яких розділена на половини. За сигналом перший учасник стрибає. Другий номер стрибає, поставивши носки своїх ніг слідів, залишених першим гравцем і т. д. Для стрибків у зворотному напрямку команди поміняти місцями, щоб надати перевагу тій команді, яка випередила свого супротивника під час руху вперед.

Виграє команда, яка ближче підійде до лінії старту або далі перейде цю лінію.

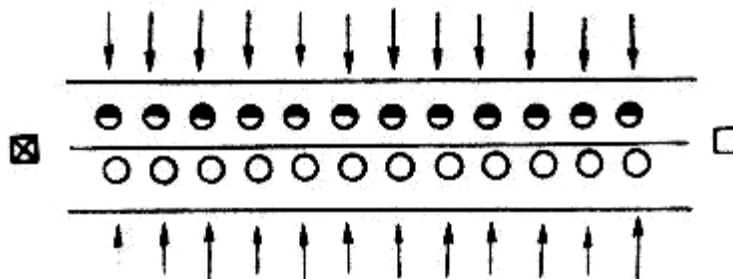


Штовхачі

За сигналом «штовхачі» стають на одну ногу і, стрибаючи на неї, намагаються вивести одне одного з рівноваги.

Перемагає учасник, що залишився в шеренгах або колах і не втратив рівноваги.

Командна перемога визначається за кількістю набраних очок усіма учасниками.

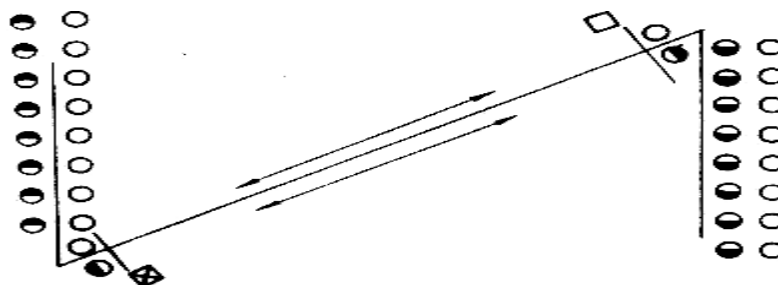


Правила: 1) штовхати дозволяється в груди або плечі; 2) не можна робити удари.

На гірку – з гірки

Зустрічна або лінійна естафета проводиться на схилі гірки.

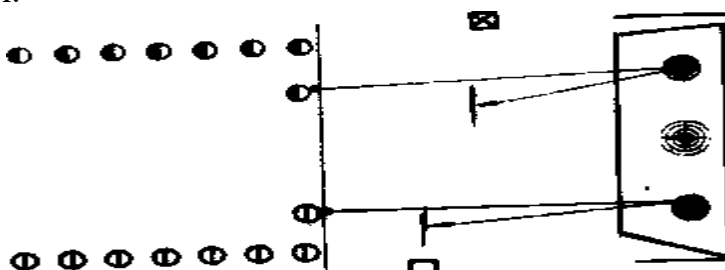
У зустрічній естафеті гравці команд, що стоять внизу, несуть естафетну паличку вгору, а отримали естафетну паличку – спускаються вниз і т. д. У лінійній естафеті біг в гору і під гору проводять по черзі представники кожної команди. Гра продовжується до тих пір, поки команди знову не займуть своїх колишніх позицій, зробивши пробіжку вниз і вгору.



Прямо в ціль

Команди шикуються в колону по одному. Гравці метають тенісний м'яч у вертикальну стіну на дальність відскоку, але з попаданням в ціль, намальовану на стіні. За дальність відскоку м'яча додається очко.

Найбільша сума кидків всіх членів команди, які потрапили в ціль, визначає переможця.

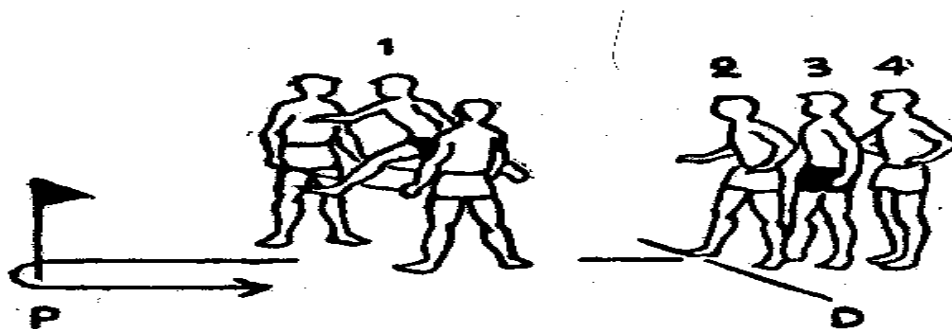


Гонка з вибуттям

За допомогою прапорців розмічається коло діаметром 9–11 метрів і на ньому проводиться лінія старту-фінішу. За сигналом усі учасники гри починають біг по зовнішній стороні кола проти годинникової стрілки. Після кожного кола з гри вибуває учасник, який останнім перетнув контрольну лінію старту. Поступово менш витривалі відсіваються. Переможцем оголошується той, хто залишиться лідером. Гравці можуть бігти з набивним м'ячем, надіти пояси з обтяженням тощо.

Далекий і високий стрибок

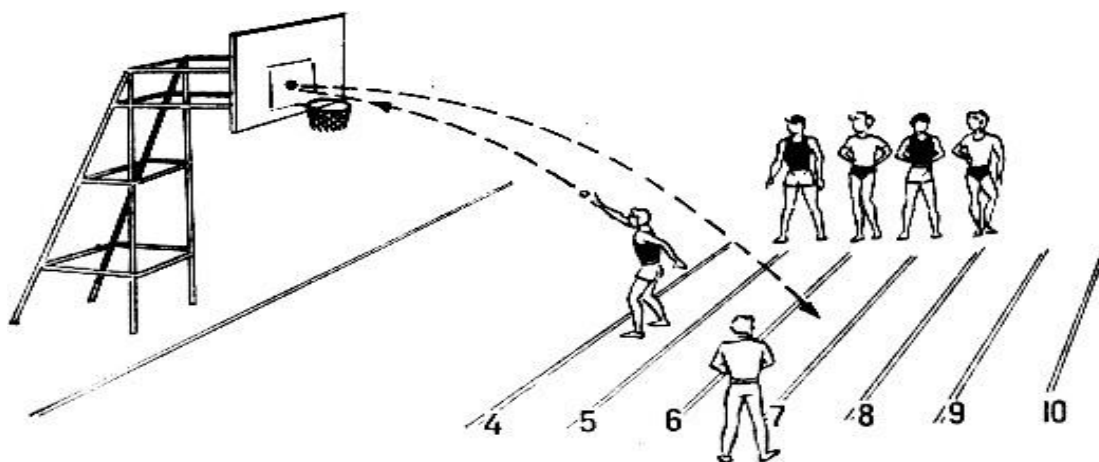
Два учасники, які стоять обличчям один до одного, тримають в руках по еластичному шнуру. Почавши біг з лінії старту, перший бігун одним стрибком перестрибує через обидва шнура, потім оминає прапорець і, повертаючись назад, знову перестрибує через шнури. Бігун, який закінчив свій етап, торкається рукою наступного гравця, який в свою чергу приймає старт. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.



Від щита у полі

В 4 м від стіни (щита) проводиться стартова лінія. Від неї до середини майданчика проводять в метрі один від одного лінії - коридори, позначені цифрами. Чим далі лінія від стіни, тим більше число. Гравці по черзі кидають з лінії старту м'яч в стіну на дальність відскоку.

Чим далі відскочить м'яч, тим більше очок приносить металник своїй команді. Найбільша сума кидків всіх членів команди визначає переможця.



**Спеціальні вправи для самостійних занять дітей середнього віку
в домашніх умовах**

1. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги: вгору, як і при бігу, і опусканням на неї (3–5 разів х 20–30 м).
2. Біг під ухил по похилій доріжці 50 м (4–6 разів).
3. Забігання на гору невеликої крутості 30 м (4–6 разів).
4. Стрибки через планку, встановлену на легко подоланій висоті. Вправа виконується з бічного і прямого розбігу (6–8 разів).
5. Стрибок через огорожу, колоду з 5–8 кроків розбігу з опорою на однойменну з поштовховою ногою руку. Відштовхування виконувати однією ногою (6–8 разів).
6. Згинання стопи, вправа виконується сидячи, тривалість напруги 5–6 с (4–6 разів).
7. Різноманітні стрибки зі скакалкою (3 рази х 1–2 хв.).
8. Стрибок у довжину з місця. Відштовхуватися двома ногами. Повторити 6–8 разів.
9. Підскакування на двох ногах. Вправа виконується, незгинаючи ніг у колінних суглобах, відштовхуючись тільки стопою (3 рази х 6 стрибків).
10. Метання різних предметів (каміння, коротких металевих стрижнів, палиць) з місця (6–8 разів на кожний предмет, що метають).
11. Імітація рухів рубання сокирою, (4–5 разів х 6–8 рубань).
12. Метання вантажу (1–2 кг) двома руками з різних позицій (4–6 разів).
13. Прогинання лежачи на животі, руки вперед у сторони (4–6 разів).
14. Повороти вліво і вправо з обтяженням у руках (6–8 разів).
15. Вистрибування із середнього і глибокого присіду на одній та на двох ногах (6–8 разів).
16. «Педалювання», з положення лежачи на спині, руки в упорі на поясі, виконуються бігові рухи ногами, (3–4 разів х 6–8 обертань).

АНОТАЦІЇ

Балим Ю. С. Підвищення рухових здібностей дітей середнього віку на секційних заняттях з легкої атлетики // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2021. – 83 с.

Розроблено методикау секційних занять з легкої атлетики у зміст якої входили завдання і мета, річна побудова занять відповідно етапів підготовки, методів і засобів спортивного тренування, педагогічний контроль, що дає змогу підвищити рухові здібності та функціональні можливості дітей середнього віку в умовах сільської місцевості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх впровадження у процес фізкультурно-спортивних занять дітей середнього віку. Використання методики секційних занять з елементами легкої атлетики дозволяє покращити рівень фізичної підготовки, функціонального стану організму та показники стану здоров'я хлопців середнього віку, також має прикладний характер, що реалізовується як у загальноосвітніх закладах, так і в практиці роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл у спортивному відборі до тренувальної та змагальної діяльності.

Ключові слова: діти середнього віку, легка атлетика, мотивація, фізична культура і спорт, рухові здібності, спортивний відбір.

Балим Ю. С. Повышение двигательных способностей детей среднего возраста на секционных занятиях по легкой атлетике // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2021. – 83 с.

Разработана методика секционных занятий по легкой атлетике в содержание которой входили задачи и цель, построение годичного цикла занятий в соответствии этапов подготовки, методов и средств спортивной тренировки, педагогический контроль, что позволяет повысить двигательные способности и функциональные возможности детей среднего возраста в условиях сельской местности. Практическое значение полученных результатов заключается в возможности их внедрения в процесс физкультурно-спортивных занятий детей среднего возраста. Использование методики секционных занятий с элементами легкой атлетики позволяет улучшить уровень физической подготовки, функционального состояния организма и показатели состояния здоровья юношей среднего возраста, также несет прикладной характер, реализуемый как в общеобразовательных учреждениях, так и в практике работы детско-юношеских спортивных школ в спортивном отборе к тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: дети среднего возраста, легкая атлетика, мотивация, физическая культура и спорт, двигательные способности, спортивный отбор.

Balym Yu. S. Improving the motor abilities of middle-aged children in sectional classes in athletics // Qualification work of the master / in the specialty 017 "Physical Culture and Sports". – Sumy State University, 2021. – 83 p.

A method of sectional classes in athletics was developed, which included tasks and goals, annual construction of classes according to the stages of training, methods and means of sports training, pedagogical control, which allows to increase motor skills and functionality of middle-aged children in rural areas.

The practical significance of the obtained results lies in the possibility of their introduction into the process of physical culture and sports of middle-aged children. The use of the method of sectional classes with elements of athletics allows to improve the level of physical training, functional state of the body and health indicators of middle-aged boys, also has an applied nature, which is implemented both in secondary schools and in the practice of children's and youth sports schools. sports selection for training and competitive activities.

Key words: middle-aged children, athletics, motivation, physical culture and sports, motor abilities, sports selection.