

† 517.11
Б 90

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника”

На правах рукопису

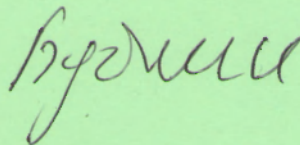
БУБЛИК СЕРГІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ

УДК 37.037: 159.922.7+612.014: 796.42

РОЗВИТОК ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 9-11 РОКІВ
ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Івано-Франківськ – 2012

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Фотуйма Олександр Ярославович,
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

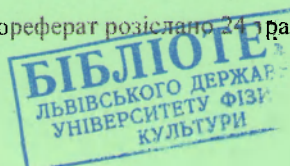
Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Ровний Анатолій Степанович**, Харківська державна академія фізичної культури, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Омельяненко Інна Олександрівна**, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 26 червня 2012 р. о 10 год на засіданні спеціалізованої вченої ради К.20.051.10 ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

З дисертацією можна ознайомитися в науковій бібліотеці ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

Автореферат розіслано 24 травня 2012 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

З. М. Остап'як

З.М. Остап'як

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. На кожному етапі розвитку суспільства формулюється коло першочергових проблем, що мають бути вирішені фундаментальною наукою у зв'язку з новими, чи такими що стали особливо важливими потребами практики. Однією з таких проблем для сучасного фізичного виховання є створення базових знань з розвитку психофізичних якостей школярів різного віку, механізмів управління їх руховою діяльністю (І.О. Омеляненко, 1999; О.Р. Малхазов, 2002; В.С. Лизогуб, 2004; В.О. Пустовалов, 2009).

Чимало експериментальних та теоретичних розробок присвячено вивченню біомеханічних, фізіологічних, педагогічних і філософських основ побудови та управління рухами (Н.А. Огановська, 1995; О.Я. Фотуйма, 2004; Г.В. Коробейніков, 2006; В.О. Кашуба, 2007). Однак до цього часу не існує чітко сформульованої психофізичної теорії управління руховою діяльністю, більше того, досі залишається не визначеним саме поняття “психофізичні якості”.

Аналізуючи науково-методичну літературу ми виявили наявність інтересу вітчизняних та закордонних дослідників до деяких аспектів поставленої нами проблеми. Серед них: розвиток психофізичних якостей спортсменів з врахуванням їх вузької спеціалізації (Г.В. Коробейніков, О.К. Дуднік, 2006; С.І. Курилюк, 2008); вплив фізичних вправ на психічний та фізичний розвиток дитини (І.О. Омеляненко, 1999; В.К. Бальсевич, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2007; О.К. Марченко, 2007; М.В. Дутчак, 2007; Г.А. Єдинак, 2008; Ю.М. Фурман, 2010; Б.М. Мицкан, 2011); теоретична розробка механізмів сенсомоторики (А.С. Ровний, 2003), психофізичних якостей (М.В. Макаренко, 2003); визначення змісту психофізичних якостей та розробка методик розвитку окремих психофізичних якостей в процесі фізичного виховання (В.С. Лизогуб, 2001); диференціація наукового тезаурусу проблематики психофізичних якостей (Л.П. Сергієнко, 2005).

Поруч з цим питання розвитку психофізичних якостей школярів засобами легкої атлетики залишається відкритим, що негативно позначається на процесі їх фізичного виховання. Отже, визнання цінності легкоатлетичних вправ як засобу фізичного виховання, з одного боку, і відсутність науково обґрунтованих рекомендацій проведення уроків фізичної культури зі школярами з пріоритетним використання засобів легкої атлетики, з другого боку, обумовило проведення дослідження за даною темою.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів” (номер державної реєстрації 0107U000771) та на 2011 – 2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.2 “Теоретико-методичні основи позаурочних форм фізичного виховання дітей та учнівської молоді”.

Особистий внесок автора полягав у розробці програми розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років з домінуючим використанням засобів легкої атлетики, а також в експериментальній перевірці її ефективності.

Мета дослідження – обґрунтувати й розробити програму розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років засобами легкої атлетики в поєднанні з психологічним тренінгом й експериментально апробувати її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і систематизувати теоретико-методичні підходи до проблематики вивчення психофізичних якостей школярів у науковій літературі.
2. Дати оцінку розвитку психофізичних, особистісних якостей, соматичного здоров'я, фізичної підготовленості школярів 9-11 років.
3. Розробити програму розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років засобами легкої атлетики та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання школярів 9-11 років.

Предмет дослідження – розвиток психофізичних якостей школярів 9-11 років засобами легкої атлетики.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних завданням роботи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, тестування, опитування; психофізіологічні: методи математичної статистики.

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягає в тому, що:

➤ вперше виявлено високу ефективність програми з домінуючим використанням засобів легкої атлетики в розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років;

➤ вперше розроблено та експериментально апробовано програму психологічного тренінгу в системі розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років;

➤ доведено позитивний вплив комплексного підходу з використанням фізичних вправ та психологічного тренінгу на розвиток психофізичних якостей школярів 9-11 років;

➤ доповнено знання про механізми розвитку психофізичних якостей дітей 9-11 років в аспекті особливостей формування їх змісту та структури;

➤ розширено уяву про пріоритетні фактори, від яких залежить успішність навчання з фізичної культури учнів 9-11 років з різним рівнем фізичного розвитку та психофізичних якостей.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях та під час організації навчального процесу учнів 9-11 років; розробки

модельних показників психофізичного стану дітей 9-11 років, а також в системі післядипломної освіти.

Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес НВК „Загальноосвітня школа-ліцей №23 ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, ЗОШ №24 м. Івано-Франківська, СШ №5 м. Коломиї, ЗОШ №2 м. Богородчани, дитячо-юнацької спортивної школи м. Коломиї, спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву ФСТ “Україна”, ДВНЗ “Коледж фізичного виховання”.

Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні суті проблеми, розробці концептуальних положень її розв’язання та інструментально-методичному забезпеченні шляхів її експериментального розв’язання, аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

У спільних публікаціях авторові належать проведення аналізу даних та інтерпретація отриманих результатів.

Апробація результатів наукового дослідження. Головні результати дослідження викладено й обговорено на міжнародних наукових конференціях - «Молода спортивна наука України» (Львів, 2008), «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні» (Рівне, 2009), «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2007–2010), «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення» (Київ, 2010), «Актуальні проблеми підготовки фахівців з фізичного виховання у контексті Болонського процесу» (Івано-Франківськ, 2010), «Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді» (Івано-Франківськ, 2010), «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2011), «Психолого-педагогические и медико-биологические вопросы организации занятий в физическом воспитании и спорте» (Одеса, 2012), «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров’я» (Чернігів, 2012), семінарі «Проблема діагностики психофізіологічних станів спортсменів» (Київ, 2009 - 2010), а також на звітних науково-практичних конференціях викладачів факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (2005–2012).

Публікації. Зміст дисертаційного дослідження відображено у 7 публікаціях, з яких 5 опубліковані у фахових виданнях України та 1 методичних рекомендаціях.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційну роботу викладено на 212 сторінках, з яких 154 – основний текст. Робота складається зі вступу, п’яти розділів, висновків, списку використаних 204 наукових джерел і додатків. Дисертація містить 11 таблиць, 20 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі висвітлюються актуальність теми, зв'язок роботи з науковими планами та темами, мета, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, визначаються новизна, теоретичне й практичне значення роботи, особистий внесок здобувача та подаються дані про апробацію результатів дослідження, публікації, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі **“Концептуальні засади вивчення розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років”** проаналізовано та узагальнено відомості про психофізичний стан школярів 9-11 років і його залежність від рівня рухової активності, диференційовано поняття «нейродинамічні властивості», «психомоторика», «психомоторні здібності», «психофізичні якості», висвітлені результати досліджень особливостей розвитку психофізичних якостей.

Психофізичні якості дитини мають діяльнісний характер, розвиваються і проявляються в процесі навчання (Н.А. Бернштейн, 1991; С.М. Боршов, 2003), поліпшуючи якість засвоєння інформації. Високий рівень розвитку психофізичних якостей робить можливим засвоєння широкого та різноманітного кола дій, забезпечують управління ними в складних умовах, гарантують можливість самостійного набуття нових умінь та навиків; є необхідними та достатніми для засвоєння основи будь якого рухового акту (І.О. Омеляненко, 1999; Б.М. Шиян, 2009).

Аналіз фахової літератури показав, що в умовах сучасної загальноосвітньої школи природна потреба дітей у русі не задовольняється, а отже, в них не розвиваються належні психофізичні якості (М.М. Борейко, 2002; В.О. Пустовалов, 2009; І.О. Омеляненко, 2011). Особливо негативно це позначається на здоров'ї дітей шкільного віку, де основним завданням предмету «Фізична культура» є розширення функціональних можливостей організму, розвиток рухових здібностей учнів (О.К. Марченко, 2008; Г.А. Єдинак, 2009; Б.М. Мицкан, 2009).

Шкільний вік 7-11 років є найкращим періодом для розвитку психофізичних якостей (О.В. Кізіма, 1994; Є.П. Ільїн, 2002; А.С. Ровний, 2003; В.В. Кліменко, 2006). Методичні прийоми удосконалення психофізичних якостей спрямовані на розвиток здатності до довільного управління рухами (О.Р. Малхазов, 2004), які реалізуються через мовні засоби, фізичні вправи, в тому числі, рухливі ігри (О.А. Конопкін, 2002; Г.В. Презлята, 2008).

Формування сенсорних метричних еталонів досягається шляхом активізації функцій одних аналізаторів за рахунок штучного виключення інших, що забезпечує розвиток психофізичних якостей (М.В. Макаренко, 2001; А.С. Ровний, 2003). Удосконалення психофізичних якостей відбувається через розвиток самостійного мислення та формування розумових здібностей в процесі діяльності. Ефективним методом цього є включення одних і тих же рухів в систему вирішення різних рухових завдань (Г.В. Коробейніков, 2006).

Існує широке коло засобів, які забезпечують розвиток психофізичних якостей дитини. Провідні позиції серед них займають фізичні вправи.

Виконання прикладних рухових дій з високою інтенсивністю не лише залучає до роботи переважну більшість м'язів, але й ставить високі вимоги до функціональних систем організму. Під їх дією покращуються функції серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, активізується діяльність нервової системи та інших фізіологічних процесів (М.М. Борейко, 2002).

Вивчення наукової літератури з теорії і методики фізичного виховання, фізіології, педагогіки і психології дало можливість виділити проблему використання ефективних організаційних форм і методів розвитку психофізичних якостей в процесі фізичного виховання школярів 9-11 років, виявити невирішені питання оптимізації рухової активності, визначити наукові завдання власних досліджень.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** описано систему взаємоповнюючих методів, адекватних об'єктові, предмету, меті та завданням дисертаційного дослідження.

Рівень розвитку психофізичних якостей школярів проводився з використанням комп'ютерної системи **“Діагност-1”** (М.В. Макаренко, 2005). Дана методика спрямована на виявлення простих і складних сенсомоторних реакцій та оцінювання здатності вищих відділів центральної нервової системи забезпечувати максимально можливий для кожного учня рівень швидкої дії за безпомилковим диференціюванням подразників з урахуванням швидкості, якості та кількості їх переробки, що зумовлені не лише генетично детермінованими типологічними властивостями вищої нервової діяльності, а й параметрами уваги. Нами визначено просту й складну зорово-моторні реакції, функціональну рухливість нервових процесів, реакцію на рухомий об'єкт.

Антропометричні вимірювання проводилися за методикою Е.Г. Мартіросова (2006). Для оцінки рівня соматичного здоров'я використовували методику Г.А. Апанасенка (2000). Фізичну підготовленість оцінювали за результатами контрольних вправ. Силу нервових процесів вивчали за допомогою теппінг-тесту. Особистісні якості, мотиваційну сферу розвитку школярів діагностували за допомогою комплексу опитувальників та анкет (FPI – Фрайбуржський опитувальник особистості, опитувальник – ССП – 98, опитувальник **“Рівень суб'єктивного контролю”**, модифікована методика Спілбергера-Ханіна для молодших школярів).

Під час констатувального експерименту вивчали рівень розвитку психофізичних та особистісних якостей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, сформованості психічних процесів школярів 9-11 років. Формувальний педагогічний експеримент проводили для перевірки ефективності впливу розробленої програми з легкої атлетики на психофізичний стан учнів.

У педагогічному експерименті прийняло участь 352 учні 9-11 років, з них 174 хлопчики і 178 дівчаток школи-ліцею №23 та загальноосвітньої школи №24 міста Івано-Франківська. На етапі формувального експерименту

було утворено дві групи: експериментальну та контрольну – по 24 учні в кожній.

Отримані результати підлягали статистичній обробці, яка проводилася за допомогою програмного забезпечення Excel. Вірогідність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента.

Дослідження проводилося в три етапи протягом 2006-2011 років.

На *першому етапі* (січень 2006 – лютий 2007 року) вивчено і теоретично осмислено проблему, здійснено аналіз літератури, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, обрано відповідні методи дослідження. На цьому етапі розглядалися теоретичні підходи до вивчення психофізичних механізмів діяльності дітей 9-11 років, функцій в управлінні руховою діяльністю школярів; ієрархічної структури організації, побудови, управління рухами та нейрофізіологічних механізмів актуалізації рухових програм.

На *другому етапі* дослідження (березень 2007 – січень 2009 року) було проведено констатувальний експеримент, в площині котрого діагностовано рівень розвитку психофізичних якостей, фізичного розвитку, соматичного здоров'я школярів 9-11 років. Проведено спостереження за процесами навчання учнів освітніх закладів Івано-Франківська, опитування дітей, бесіди з учителями фізичної культури. Визначалися психофізичні умови формування та особливості функціонування образу руху; специфіка діяльності функціональної системи на різних рівнях побудови і управління рухами; моделі управління руховою діяльністю на основі інформаційних процесів.

На *третьому етапі* дослідження (лютий 2009 – квітень 2011 року) диференційовано експериментальні та контрольні групи; обгрунтовано, розроблено та впроваджено програму розвитку психофізичних якостей школярів засобами легкої атлетики; розроблено психологічний тренінг в площині комплексного впливу на розвиток психофізичних якостей школярів 9-11 років; здійснено аналіз результатів дослідження; виявлено критерії, що мають науково-методичну цінність в аспекті успішної діяльності школярів 9-11 років; сформульовано основні висновки дисертації, методичні рекомендації щодо можливостей використання узагальненого досвіду з питань розвитку психофізичних якостей дітей 9-11 років засобами легкої атлетики.

У третьому розділі **“Результати вивчення психофізичних якостей школярів 9-11 років”** зроблено аналіз результатів дослідження психофізичного стану, фізичної підготовленості, особистісних якостей, соматичного здоров'я школярів 9-11 років.

За результатами діагностування нами встановлено, що латентний період простої зорово-моторної реакції школярів сягає $310 \pm 1,5$ мс. Щодо складної реакції то її тривалість складає $356,5 \pm 1,6$ мс.

Аналізуючи показники хлопчиків та дівчат варто відмітити, що час простої зорово-моторної реакції у перших – $307 \pm 1,7$ мс, а у дівчат

313 ± 1,3 мс. Час складної зорово-моторної реакції у хлопчиків 352 ± 1,4 мс, а у дівчат 361 ± 1,8 мс.

Нами встановлено, що у 27,58% дітей проста зорово-моторна реакція відповідає нижче середньому рівню сформованості, у 28,73% – низькому, при цьому у 17,24% учнів спостерігається середня тривалість досліджуваного процесу, а у 13,79% – показник вище середнього. Лише 12,66% школярів володіють високим рівнем розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції. У дівчат виявлено таке статистичне співвідношення: 16,87% – високий, 11,79% – вище середній, 12,92% – середній, 28,09% – низький та 30,33% – нижче середній рівень розвитку простої зорово-моторної реакції.

Високим показником розвитку складної зорово-моторної реакції володіють 7,67%, середнім – 28,12%, вище середнього – 11,36% дітей. Необхідно підкреслити, що для більшості школярів характерний досить низький час реагування на сторонні подразники.

Констатувальний експеримент дозволив встановити високий кореляційний зв'язок низьких показників простої та складної зорово-моторної реакції ($r = 0,74$ при $p \leq 0,001$). Було виявлено, що такі школярі повільно оволодівають методикою роботи на приладі і неякісно виконують запропоновані завдання.

За результатами діагностування показника функціональної рухливості нервових процесів можна стверджувати, що 40,05% дітей мають середній рівень його сформованості, 27,27% – високий та 32,68% – низький.

Шляхом використання тепінг-тесту нами з'ясовано, що загальна кількість ударів здійснених дітьми на спеціальному високочутливому пристрої “Діагност-1” в середньому дорівнює $148,5 \pm 2,55$. При цьому кількість ударів у хлопчиків та дівчат 9-11 річного віку суттєво різняться. Так у дівчат цей показник $147 \pm 2,6$, а у хлопчиків $150 \pm 2,5$ ударів за 30 с експозицію.

Профіль кривої працездатності при виконанні даного тесту визначається витривалістю нервової системи і дає можливість визначити силу нервової системи, яку можна умовно розділити на сильну, середню, середньослабку та слабку.

Проведений аналіз результатів тепінг-тесту свідчить, що в хлопчиків слабка нервова система спостерігається у 25,86%, середньослабка - 36,78%, середня - 20,69% і сильна - у 16,67%. Серед дівчаток - 39,88% мали слабку, 36,51% середньослабку, 16,85% - середню та 6,76% - сильну нервову систему. Отже у основної маси дітей 9-11 років показники сили нервової системи знаходяться у слабкому та середньослабкому діапазоні.

Шляхом використання методики “Рівень суб'єктивного контролю” було з'ясовано, що близько 36,07% опитаних здатні взяти на себе відповідальність за те, що відбувається з ними та з іншими, залежними від них школярами. За даним опитувальником – 40,8% хлопчиків та 34,83% дівчаток володіють низьким рівнем контролю в стресогенних умовах навчальної діяльності.

Співставляючи рівень домагань та показник суб'єктивного контролю, ми виявили середній показник кореляції між мотивацією уникнення невдачі та низьким рівнем сформованості контролю за діяльністю ($r=0,63$ при $p\leq 0,01$).

Нами встановлено, що більшість дівчаток 51,68% характеризуються високим рівнем реактивної тривожності, у хлопчиків цей показник діагностовано у 48,85%. Важливим є факт діагностування високого рівня особистісної тривожності у 47,19% дівчаток та 44,82% - хлопчиків. Цей факт може бути результатом прогресуючого психічного напруження в умовах навчально-виховного процесу. Помірний та низький рівень сформованості прослідковується у 31,60% і 21,21% - дівчаток та 34,48% і 20,7% - хлопчиків, відповідно.

Виходячи із завдань дослідження, ми визначали показники розвитку фізичних якостей школярів 9-11 років у таких контрольних вправах: "біг 30 м зі старту"; "біг 30 м з/ходу"; "біг 60 м зі старту"; "біг 300 м"; "біг 600 м"; "стрибок у довжину з місця", "потрійний стрибок у довжину з місця". Вибір вправ зумовлений завданнями дисертаційної роботи і методичними рекомендаціями провідних фахівців з теорії та методики підготовки легкоатлетів (М.Г. Алабін, 1993; М.М. Борейко, 2002; В.О. Сіренко, 2007).

При організації констатувального експерименту нами встановлено, що середній результат бігу на 30 м зі старту у хлопчиків є нижчим за встановлені норми – $5,2\pm 0,2$ с. У дівчат цей показник в межах допустимого – $5,1\pm 0,9$ с.

Аналізуючи рівень розвитку швидкісних якостей за тестом 30 м з ходу, загалом у вибірці хлопчиків та дівчат, він знаходиться у межах допустимого ($3,8\pm 0,2$ с – хлопчики, $3,9\pm 0,3$ с – дівчатка).

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між низьким рівнем сформованості сили нервових процесів та показниками швидкості рухів школярів ($r=0,75$ при $p\leq 0,05$).

Більшість дітей продемонстрували низькі результати в бігу на 60 м. Так, середній результат у дівчаток – $9,5\pm 1,2$ с. У хлопчиків виявлено дещо кращі досягнення ($9,1\pm 1,1$ с).

Про рівень розвитку витривалості ми робили висновок за результатами пробігання дистанції 300 і 600 м з високого старту. Не дивлячись на те, що деякі автори (С.В. Сіренко, 2007; Г.А. Єдинак, 2008) відмічають малу інформативність такого бігу, оскільки за час пробігання даних дистанцій не досягається повної мобілізації серцево-судинної та дихальної систем, проведений нами ґрунтовний аналіз літератури, а також бесіди з вчителями фізичної культури, тренерами з легкої атлетики, не дозволили нам збільшити довжину дистанції для досліджуваного контингенту.

Важливо, що 57,38% дітей продемонстрували низькі результати в бігу на 600 та 300 м. Так, середній результат у дівчат – $58,2\pm 3,1$ с (300 м) і $138,3\pm 4,2$ с (600 м). Хлопці мали дещо кращі цифри – $52,3\pm 2,8$ с (300 м) і $127,4\pm 6,2$ с (600 м).

Середній результат в стрибках у довжину з місця хлопчиків складає $188,9\pm 7,53$ см. Аналогічні показники у дівчаток цього віку становлять -

178,2±9,22 см. У 9-11-ти річному віці хлопчики переважають дівчаток в цьому тесті за середніми та максимальними результатами, поступаючись дівчаткам у мінімальних результатах.

Поруч з цими даними, результати потрійного стрибка надзвичайно низькі. Так, середнє значення у хлопців дорівнює 598±9,22 см, а у дівчат – 558±9,98 см. Це вказує на суттєві недоліки у рівні швидкісно-силової готовності.

Встановлено, що особистісна тривожність, неспокій, хвилювання високо корелюють із низьким рівнем у бігу на 30 м з високого старту ($r=0,76$ при $p\leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,74$ при $p\leq 0,05$ – у хлопчиків), 30 м бігу з ходу ($r=0,70$ при $p\leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,71$ при $p\leq 0,05$ – у хлопчиків), 60 м бігу з високого старту ($r=0,72$ при $p\leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,70$ при $p\leq 0,05$ – у хлопчиків), що підтверджує наявність у них низької мотивації в досягненні успіхів. Це є негативною рисою при заняттях легкою атлетикою.

У дітей з низькою результативністю в бігу на 30 м з високого старту і 30 м з ходу спостерігається низький об'єм уваги, а також емоційна лабільність. Об'єм уваги, який виявляється при коректурній пробі, пов'язаний з високим показником у бігу на 60 м ($r=0,75$ при $p\leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,76$ при $p\leq 0,05$ у хлопчиків).

Швидкісні та швидкісно-силові якості дітей пов'язані між собою ($r=0,61$ при $p\leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,68$ при $p\leq 0,05$ – у хлопчиків), що обумовлено їх близькою фізіологічною основою, хімізмом реакцій, що їх забезпечують.

Високий рівень самоконтролю поведінки обумовлює незначні коливання в бігу на 60 м ($r=0,47$ при $p\leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,51$ при $p\leq 0,05$ – у хлопчиків). У фізично більш сильних дітей самоконтроль поведінки слабший ($r=0,52$ при $p\leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,61$ при $p\leq 0,05$ – у хлопчиків). Високий самоконтроль поведінки пов'язаний ($r=0,44$ при $p\leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,61$ при $p\leq 0,05$ – у хлопчиків) також з підвищенням сили нервових процесів.

Аналіз антропометричних показників дозволив констатувати, що середньонормативні показники маси тіла мають менше половини обстежених, у 24,14% дітей спостерігається надмірна маса тіла, а у 25% – її дефіцит.

За даними нашого дослідження, більшість дітей мали довжину тіла, яка відповідала нормі для даного віку. При цьому для 28,40 % учнів характерним було перевищення верхньої межі.

У більшості частини виявлено недостатній рівень розвитку сили м'язів кистей рук. Аналіз частоти серцевих скорочень у спокої не виявив особливостей цього показника залежно від рівня фізичного здоров'я. Показник ЧСС коливався в діапазоні від 82 до 91 уд/хв. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила малі її функціональні резерви в 35,51% учнів.

Як функціональний показник дихальної системи ми досліджували життєву ємність легенів (ЖЄЛ), застосовуючи метод спірометрії.

Аналізуючи параметри цього показника, ми отримали такі результати: середній результат становив $1,907 \pm 0,22$ л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Невтішно низьким є життєвий індекс. За результатами обстеження визначено, що в більшості обстежених учнів він є на рівні, нижчому від середнього, що вказує на низькі функціональні можливості респіраторної системи.

Як відомо проба Генчі належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генчі свідчить, що цей показник є низьким у всіх обстежених учнів і складає в середньому $38,75 \pm 8,12$ с.

Більшість обстежених школярів мають низький рівень фізичного здоров'я (50,28%), у 24,14% – нижчий за середній і лише у 19,62% цей рівень середній та в 5,96% – вищий за середній, що свідчить про малі резерви здоров'я переважної більшості обстежених.

Необхідність розвитку зазначених якостей лягла в основу визначення змісту програми з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики для школярів 9-11 років.

У четвертому розділі **“Програма розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років засобами легкої атлетики”** розкрито підходи до означеної програми, подано її зміст і результати експериментальної перевірки в аспекті ефективності вирішення завдань з розвитку психофізичних якостей, покращення соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, психічних процесів школярів 9-11 років.

Під час розробки експериментальної програми враховували дані ряду науковців (М.М. Борейко, 2002; Б.М. Шияна, 2005; В.М. Гоншовського 2011) про обов'язкове дотримання принципів проєктування педагогічних програм у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Експериментальна програма включала засоби та їх співвідношення, форми та педагогічні умови реалізації авторського бачення розвитку психофізичних якостей засобами легкої атлетики. В основу програми покладені ретельно підібрані та змістовно структуровані легкоатлетичні вправи.

Вагоме місце в експериментальній програмі посідала теоретична підготовка, яка сприяла посиленню мотивації учнів до занять легкоатлетичними вправами, формувала в них позитивне ставлення до уроків фізичної культури та спонукала до фізичного самовдосконалення в позаурочний час.

В основу підбору методичних напрямків для розвитку психофізичних якостей школярів нами було покладено положення про вирішальне значення сенсорних систем у процесі регулювання рухів (І.О. Омеляненко, 1999; А.С. Ровний, 2003).

Комплекс педагогічних умов використання занять з легкої атлетики включав у себе: творче використання національних традицій фізичного виховання; раціональне планування навчального матеріалу; формування тематичних серій занять; розвиваюче навчання, поєднане з розвитком

фізичних якостей; забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми, диференційований підхід до учнів, виконання вправ в природних умовах, систему змагань та ігрових вправ.

Розвиток швидко-силових і силових можливостей здійснювали переважно на заняттях, де вивчалася техніка стрибків і метань (М.М. Борейко, 2002). На заняттях, які були присвячені бігу, ходьбі навантаження мали підтримуючий характер. На цих же заняттях розвивали гнучкість, оскільки тут широко застосовували вправи з великою амплітудою рухів. Спритність та різновиди швидкісних здібностей розвивали під час проведення рухливих ігор, змагань і в підготовчій частині уроку.

Бігові вправи використані під час кожного уроку. Зокрема, у підготовчу частину включали повільний біг, в середину або кінець основної – біг змінної інтенсивності (фортлек) Проводили і найпростіші змагання з бігу. Обсяг навантажень збільшували поступово, з урахуванням функціональних резервів організму дітей.

Методика реалізації програми розвитку психофізичних якостей засобами легкої атлетики передбачала визначення: етапів навчання; загальних і конкретизованих завдань; засобів і методів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів; величини навантаження, послідовності його збільшення та способів регулювання; основних засобів навчання техніки; методів виконання навчальних завдань; можливих помилок, притаманних дітям під час вивчення техніки легкоатлетичних вправ та методичних вказівок щодо їх виправлення; техніку безпеки під час занять.

У формуальному експерименті ми йшли шляхом поступового збільшення навчального навантаження виконуючи вправи без предметів, в повільному темпі, з невеликою кількістю повторень. Критерієм інтенсивності навантаження школярів експериментальної групи був індекс напруженості (М.Г. Алабін, 1993; В.М. Платонов, 2007). Критерієм тривалості інтервалів відпочинку між повтореннями фізичних вправ була величина ЧСС. Кількість повторень при розвитку силових і швидко-силових якостей регламентувалася проявом значної втоми за зовнішніми ознаками. Інтенсивність навантажень спрямованих на розвиток силових здібностей регулювалася трьома параметрами: величиною опору або обтяження, відношенням фактично виконаних повторень в одному підході до числа доступних, і тривалістю інтервалів відпочинку між підходами.

Інтенсивність навантажень на гнучкість регулювалася амплітудою вправ. Інтенсивність навантажень на спритність (координацію рухів) визначалася координаційною складністю, міра якої залежала від підготовленості учнів до виконання конкретних вправ.

Для покрокового розвитку психофізичних якостей школярів організовано проведення спеціалізованого тренінгу, який проводився один раз у тиждень як позаурочне заняття в режимі навчального дня.

Інтеркореляційна матриця на початку контрольного зрізу експерименту стала необхідним кількісним та якісним показником виявлення кореляційних

зв'язків між психофізичними змінними величинами, які достовірні на рівні значущості $p \leq 0,05$. За висотою коефіцієнтів кореляції в експериментальній групі встановлено домінуючі компоненти психофізичної структури діяльності школярів 9-11 років.

За результатами використання комп'ютерної системи "Діагност-1" встановлено, що загальна кількість ударів, яка характеризує силу нервової системи, здійснених представниками ЕГ складає $164,2 \pm 0,2$. Це на 11,2% вище, ніж до початку формувального експерименту (при $p \leq 0,05$) та на 12,4% вище від представників контрольної групи (при $p \leq 0,05$).

У результаті реалізації програми відбулися позитивні зміни нейродинамічних властивостей в учнів експериментальної групи. Зокрема, час простої зорово-моторної реакції знизився до рівня $259,4 \pm 0,3$ мс.

Впровадження програми з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики забезпечило зменшення тривалості латентного періоду складної зорово-моторної реакції – з $311,1 \pm 0,6$ мс до $296,2 \pm 0,4$ при $p \leq 0,05$.

Використання психологічного тренінгу для розвитку психофізичних якостей та особистісних характеристик містить елементи психологічного впливу. Адже після його впровадження нами спостерігалися покращення виконання технічних елементів (біг з низького старту, біг по дистанції, стрибок у довжину з місця) і тактичних компонентів легкої атлетики (біг 400 та 600 м), ведення змагань школярами експериментальної групи. У дітей покращилося сприйняття інформації щодо стратегії проведення змагань. Після проведення психологічного тренінгу встановлено конструктивну систему формування взаємовідносин із друзями, суперниками, родичами.

Необхідно підкреслити, що школярі стали впевнені у собі, рішучі та наполегливі. У них знизився показник реактивної тривожності, а сформованість особистісної тривожності знаходилася у межах норми. Діти глибоко продумують і планують послідовність своїх дій.

Результати аналізу функціональних показників фізичного розвитку (ЧСС, рівень артеріального тиску, ЖЄЛ) свідчать про їх високу сформованість, нормалізацію діяльності кардіореспіраторної системи, що спостерігається в 70,83% дітей ЕГ, при $p \leq 0,05$. Дітей із середнім фізичним розвитком у ЕГ порівняно з КГ збільшилося на 18,8% ($p \leq 0,005$).

У цілому, розроблена програма розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років засобами легкої атлетики та їх психологічний тренінг позитивно вплинули на розвиток і оволодіння руховими вміннями, забезпечила формування навиків.

У п'ятому розділі "**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**" здійснено аналіз отриманих даних і порівняння їх з існуючими поглядами науковців, які досліджували вплив специфічних та неспецифічних засобів фізичного виховання на морфофункціональний і психофізичний стан школярів 9-11 років. Зроблено акцент на відмінності результатів між власними й попередніми дослідженнями.

Аналіз та узагальнення даних наукової літератури дозволяє стверджувати, що розробка рекомендацій щодо розвитку психофізичних

якостей школярів засобами легкої атлетики є актуальною і практично значущою проблемою.

Високий ступінь енерговитрат, незавершеність процесів окостеніння, активне формування фізичних якостей, неекономічність функціонування фізіологічних систем, порушення балансу процесів збудження та гальмування нервових процесів та ряд інших особливостей даної вікової групи вимагають спеціального підходу при організації навчально процесу зі школярами 9-11 років.

Зусиллями вітчизняних вчених (Т.Ю. Круцевич, 2005; Г.А. Єдинак, 2005; Б.М. Шиян, 2007) розроблені основи системи планування та дозування навантажень на різних етапах навчання дітей, які дозволяють вирішувати специфічні завдання освітньої діяльності, а також сприяють всебічному розвитку особистості.

В умовах, які склалися, використання засобів легкої атлетики виглядає як один з найбільш доступних, природних та достатньо ефективних засобів покращення стану здоров'я підростаючого покоління. Засоби легкої атлетики дозволяють проводити профілактику цілого ряду захворювань, розвитку функціональних резервів та підвищення резистентності організму до впливу негативних факторів навколишнього середовища, підвищення фізичної та розумової працездатності в контексті поставлених завдань.

Одержані результати поділяються на три групи: підтвердуючі; дані, що доповнюють існуючі розробки та абсолютно нові з піднятої проблеми. Зокрема підтверджені дані попередніх дослідників (Н.А. Бернштейн, 1991; В.М. Зуєв, 1992; І.А. Волобуєва, 1996; М.М. Борейко, 2002; Є.П. Ільїн, 2002; С.М. Боршов, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2005; І.О. Омеляненко, 2008) про позитивний вплив занять фізичними вправами на школярів 9-11 років. Фактичний матеріал дозволяє нам стверджувати, що покращення рівня психофізичних якостей, ФП, ФР, СЗ суттєво залежить як від змісту програми з легкої атлетики, так і від організаційно-педагогічних умов діяльності учнів.

В дослідженні підтвердилось, що 9-11- ти річний вік є сенситивним періодом у розвитку психофізичних якостей (В.В. Кліменко, 1992; В.С. Лизогуб, 2001; В.О. Пустовалов, 2009). До підтверджуючих належать також дані І.О. Омеляненко (1999) про кращий розвиток та удосконалення показників функції відтворення, ніж диференціювання параметрів руху дітей. Результати нашого дослідження підтверджують дані про статеву різницю в управлінні довільними діями на користь хлопців (О.Р. Малхазов, 2003).

Підтверджено дані М. Борейко (2002), що засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих і освітніх завдань в процесі фізичного виховання та формують базу для засвоєння змісту інших розділів шкільної навчальної програми, а також те, що зручним критерієм визначення інтенсивності навантаження для дітей 9-11 років є індекс напруженості (%).

Новим у нашому дослідженні є розробка програми розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики та формування педагогічних умов, яких необхідно дотримуватися для забезпечення ефективності таких занять.

низький та 30,33% – нижче середній рівень розвитку простої зорово-моторної реакції.

Високим показником розвитку складної зорово-моторної реакції володіють 7,67%, середнім – 28,12%, вище середнього – 11,36% дітей. Необхідно підкреслити, що для більшості школярів характерний досить низький час реагування на сторонні подразники.

Шляхом використання тепінг-тесту методики “Діагност-1” нами з’ясовано, що загальна кількість ударів здійснених дітьми на спеціальному високочутливому пристрої в середньому дорівнює $148,5 \pm 2,55$. При цьому кількість ударів у хлопчиків та дівчат 9-11 річного віку суттєво різняться. Так у дівчат цей показник $147 \pm 2,6$, а у хлопців $150 \pm 2,5$ ударів за 30 с експозицію.

Проведений аналіз результатів тепінг-тесту свідчить, що в хлопчиків слабка нервова система спостерігається у 25,86%, середньослабка - 36,78%, середня - 20,69% і сильна - у 16,67%. Серед дівчаток - 39,88% мали слабку нервову систему, 36,51% мали середньослабку нервову систему, 16,85% - середню та 6,76% - сильну нервову систему. Отже у основної маси дітей 9-11 років показники сили нервової системи знаходяться у слабкому та середньослабкому діапазоні.

4. За результатами констатувального експерименту нами створено експериментальну та контрольну групи. Формувальний експеримент проводився з 1 вересня 2009 року по 1 липня 2010 року. Заняття тривали 45 хв – три рази на тиждень. Методика реалізації програми розвитку психофізичних якостей засобами легкої атлетики передбачала визначення: етапів навчання; загальних і конкретизованих завдань; засобів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів; методів розвитку фізичних якостей; величини навантаження, послідовності його збільшення та способів регулювання; основних засобів навчання техніки; методів виконання навчальних завдань; можливих помилок, притаманних дітям під час вивчення техніки легкоатлетичних вправ та методичних вказівок щодо їх виправлення; техніку безпеки під час занять.

5. Після впровадження розробленої програми виявлено статистично важливі показники розвитку психофізичних якостей в експериментальній та контрольній групах. Зокрема, встановлено, що загальна кількість ударів, яка характеризує силу нервової системи, здійснених представниками ЕГ на спеціальному високочутливому пристрої, у середньому дорівнює $164,2 \pm 0,2$. Це суттєво (на 11,2%) вище, ніж на першому етапі формувального експерименту (при $p \leq 0,05$) та на 12,4% вище від представників контрольної групи (при $p \leq 0,05$).

У результаті реалізації програми відбулися позитивні зміни нейродинамічних властивостей в учнів експериментальної групи. Час простої зорово-моторної реакції знизився до рівня $259,4 \pm 0,3$ мс в представників ЕГ.

Впровадження програми з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики у ЕГ яскраво демонструє зменшення тривалості латентного періоду складної зорово – моторної реакції після експерименту.

Спостерігаємо достовірні зміни у школярів експериментальної групи – з $311,1 \pm 0,6$ мс до $296,2 \pm 0,4$ при $p \leq 0,05$.

Використання психологічного тренінгу для розвитку психофізичних якостей та особистісних характеристик містить елементи психологічного впливу. Адже після його впровадження нами спостерігалися покращення виконання технічних елементів (біг з низького старту, біг по дистанції, стрибок у довжину з місця) і тактичних компонентів легкої атлетики (біг 400 та 600 м), ведення змагань школярами експериментальної групи. У дітей покращилося сприйняття інформації щодо стратегії проведення змагань. Після проведення психологічного тренінгу встановлено конструктивну систему формування взаємовідносин із друзями, суперниками, родичами.

Необхідно підкреслити, що школярі стали впевнені у собі, рішучі та наполегливі. У них знизився показник реактивної тривожності, а сформованість особистісної тривожності знаходилася у межах норми. Діти глибоко продумують і планують послідовність своїх дій.

Результати аналізу функціональних показників фізичного розвитку (ЧСС, рівень артеріального тиску, ЖСЛ, кистьова динамометрія) свідчать про достатній розвиток м'язової сили та нормалізацію діяльності кардіореспіраторної системи, що спостерігається в 70,83% дітей ЕГ, при $p \leq 0,05$. Юнаків із середнім фізичним розвитком у ЕГ порівняно з КГ збільшилося на 18,8% ($p \leq 0,005$).

6. За показниками розвитку фізичних якостей діти ЕГ достовірно переважали своїх однолітків КГ у стрибку в довжину з місця (8,8%) бігу на 30 м з ходу (12,2%) та бігу на 600 м (16,1%), дещо менше в результатах на 60 м з високого старту (2,3%), 300 м (3,1%) і потрійному стрибку з місця (3,2%). Хлопчики експериментальної групи мали достовірно вищі показники у швидкісно-силових вправах в порівнянні з дівчатами. Проте дівчата продемонстрували суттєво вищі показники в бігу на 600 м.

7. Порівнюючи результати школярів двох груп, слід відзначити перевагу представників, що займалася по програмі з використанням засобів легкої атлетики. У них середні значення абсолютно по усіх вправах зросли. Показники сили нервової системи у ЕГ оцінюються як високі.

Підведення підсумків проведеного дослідження, порівняння результатів розвитку психофізичних якостей у школярів 9-11 років свідчать про явну перевагу програми з легкої атлетики. Діти експериментальної групи показали достовірно кращі результати в більшості рухових та психологічних тестів, у них значно зросли показники розвитку психофізичних якостей.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у вивченні впливу засобів легкої атлетики на рівень розвитку психофізичних якостей дітей середнього та старшого шкільного віку, вивченні механізмів вдосконалення фізичних якостей під впливом спеціальних легкоатлетичних вправ тощо.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) наукові праці, в яких опубліковані основні результати дисертації:

1. Бублик С.А. Психомоторні здібності у системі забезпечення психологічної готовності дітей до навчання у школі /С.А. Бублик, О.Ф. Крижанівська //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт» /Зб.наукових праць – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – Випуск 7. – С.58-61. *Здобувачеві належить аналіз психофізичних якостей, теоретичне обґрунтування важливості розвитку психомоторики школяра.*

2. Бублик С.А. Шляхи формування психологічної готовності до занять фізичними вправами у молодших школярів /С.А. Бублик, О.Я. Фотуйма, О.Ф. Крижанівська //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт» /Зб.наукових праць /За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – Випуск8. – С.10-13. *Здобувачеві належить обґрунтування важливості розвитку нейродинамічних властивостей учнів в площині психологічної готовності до занять фізичними вправами.*

3. Бублик С.А. Аналіз психомоторних здібностей молодших школярів /С.А. Бублик //Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2010р. Вип. VII. – С. 50-56.

б) опубліковані праці апробаційного характеру:

1. Бублик С.А. Використання засобів легкої атлетики у психофізичній підготовці школярів: Методичні рекомендації / С.А. Бублик. – Івано-Франківськ, 2012. – 94 с.

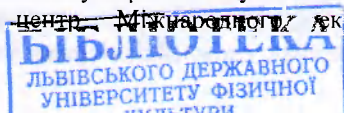
2. Бублик С.А. Використання засобів легкої атлетики для розвитку психофізичних якостей школярів 9-11 років / С.А. Бублик // Збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної конференції “Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання”. – Одеса, 2012. – С. 108-111.

в) опубліковані праці, які додатково відображають результати наукової роботи:

1. Бублик С.А. Теоретико–методичне обґрунтування механізмів розвитку психомоторики у легкоатлетів на етапі початкової підготовки /С.А. Бублик, О.Ф. Крижанівська //Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві: Монографія /За ред. Б.М. Мицкана, Т.В. Бойчук, О.Я. Фотуйми, - Івано-Франківськ: ПП Курилок, 2008. – С.14-18. *Здобувачеві належить обґрунтування необхідності розвитку психомоторики юних спортсменів.*

2. Бублик С.А. Рівень розвитку фізичних якостей у легкоатлетів на етапі початкової підготовки /С.А. Бублик //Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб.наук.праць. Випуск VI. Частина I.

– Рівне: Редакційно-видавничий центр «Міжнародного економіко-



гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, 2009. – С.20-26.

3. Бублик С.А. До проблеми розвитку психомоторних здібностей легкоатлетів на етапі початкової підготовки /С.А. Бублик, О.Ф. Крижанівська //Молода наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: - Львів, 2008. - Т.1. – С. 62-65. *Здобувачеві належить математична обробка результатів наукових досліджень*

АНОТАЦІЯ

Бублик С.А. Развитие психофизических качеств школьников 9-11 лет средствами легкой атлетики. – Рукопись

Диссертация на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, Івано-Франківськ, 2012.

На кожному етапі розвитку суспільства формулюється коло першочергових проблем, що мають бути вирішені фундаментальною наукою у зв'язку з новими, чи такими що стали особливо важливими потребами практики. Однією з таких проблем для сучасного фізичного виховання є створення базових знань з розвитку психофизических качеств школярів різного віку, механізмів управління їх руховою діяльністю.

У роботі подано результати впровадження програми розвитку психофизических качеств школярів засобами легкої атлетики.

В результаті проведених досліджень уперше розроблено й доведено ефективність використання програми розвитку психофизических качеств школярів засобами легкої атлетики; удосконалено зміст фізичної підготовки учнів; виявлено ефективні засоби розвитку фізичної підготовленості, соматичного здоров'я, психічних процесів дітей 9-11 років; доповнено дані про педагогічні умови впровадження розвивальних програм з фізичного виховання в закладах освіти, а також про зміст та форми проведення занять з легкої атлетики.

Ключові слова: психофизические качества, нейродинамические свойства, психомоторика, психомоторные способности, легкая атлетика, соматическое здоровье, физическая подготовленность.

АННОТАЦИЯ

Бублик С.А. Развитие психофизических качеств школьников 9-11 лет средствами легкой атлетики. - Рукопись

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 - физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. ГВУЗ "Прикарпатский национальный университет имени Василя Стефаника", Ивано-Франковск, 2012.

Определение психофизических механизмов функционирования той или иной системы, сложнейшая среди которых личность, относится к весьма

проблемным и необходимым задачам современного общества. Поскольку кроме биологических основ построения действия, ее сущность раскрывают также и психологические механизмы.

На каждом этапе развития общества формулируется круг первоочередных проблем, которые должны быть решены фундаментальной наукой в связи с новыми, или такими, что стали особенно важными потребностями практики. Одной из таких проблем для современного физического воспитания является создание базовых знаний по развитию психофизических качеств школьников разного возраста, механизмов управления их двигательной деятельностью

В работе представлены результаты внедрения программы развития психофизических качеств школьников средствами легкой атлетики.

Цель исследования – обосновать и разработать программу развития психофизических качеств школьников 9-11 лет средствами легкой атлетики в совокупности с психологическим тренингом и экспериментально апробировать ее эффективность.

Объект исследования – физическое воспитание школьников 9-11 лет.

Предмет исследования – развитие психофизических качеств школьников 9-11 лет средствами легкой атлетики.

В результате проведенных исследований впервые разработана и доказана эффективность использования программы психофизических качеств школьников средствами легкой атлетики; усовершенствовано содержание физической подготовки учащихся; выявлены эффективные средства развития физической подготовленности, соматического здоровья, психических процессов детей 9-11 лет; дополнены данные о педагогических условиях внедрения развивающих программ по физическому воспитанию в учебных заведениях, а также содержание и формы проведения занятий по легкой атлетике.

Подведение итогов проведенного исследования, сравнение результатов развития психофизических качеств у школьников 9-11 лет свидетельствуют о явном преимуществе программы по легкой атлетике. Дети экспериментальной группы показали достоверно лучшие результаты в большинстве двигательных и психологических тестов, у них значительно выросли показатели развития психофизических качеств.

Ключевые слова: психофизические качества, нейродинамические свойства, психомоторика, психомоторные способности, легкая атлетика, соматическое здоровье, физическая подготовленность.

ANNOTATION

Bublyk S.A. The development of psychophysical qualities of schoolchildren 9-11 years of athletics facilities. - Manuscript

The dissertation for the scientific degree of the Candidate of Science in Physical Education and Sport in speciality 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of population. – HSEE “The V. Stefanyk Precarpathian National University”, Ivano-Frankivsk, 2012.

Determination of psychophysical mechanisms of a particular system, the most difficult of which is individual, belongs to a very problematic and necessary tasks of modern society. Because besides the biological foundations of action, its nature and also reveal psychological mechanisms.

At each stage of social development formulated range of priority issues to be resolved fundamental science in connection with the new ones or those that are particularly important needs practice. One of the challenges for modern physical education is a basic knowledge of the psychophysical development of the youth of all ages, their mechanisms of motor activity

The paper presents the results of the program of psychophysical qualities of schoolchildren by means of athletics.

As a result of research first developed and proven the effectiveness of development programs psychophysical qualities of schoolchildren by means of athletics, physical training improved the content of students, found an effective means of physical fitness, physical health, mental processes of children 9-11 years, completed data on pedagogical conditions implementation of developmental programs in physical education in educational institutions, as well content and form of training in athletics.

Key words: psychophysical quality, neurodynamic properties, psychomotor, psychomotor skills, athletics, somatic health, physical preparedness.