

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Івах Роман Олександрович

**Методика розвитку витривалості у дітей
середнього шкільного віку під час проведення
спортивно-масової роботи за місцем проживання**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

_____ С.В. Гвоздецька

к.фіз.вих., доцент кафедри ТМФК

«___» _____ 2021 року

Виконавець _____

Р.О. Івах

«___» _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ СЕРЕД ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ.....	7
1.1. Вікові, анатомо-фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку.....	7
1.2. Особливості психічного розвитку дітей середнього шкільного віку... 9	
1.3. Теоретико-методичні основи розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку.....	12
1.4. Спортивно-масова робота: принципи, напрями, особливості.....	16
1.5. Особливості організації спортивно-масової роботи за місцем проживання.....	18
1.5.1. Особливості особистості і діяльності спортивного організатора..	18
1.5.2. Формування і розвиток дитячого спортивного колективу.....	23
1.5.3. Вивчення особистості юного спортсмена і дитячого спортивного колективу.....	26
Висновки до I розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.1.1. Аналіз наукової літератури.....	31
2.1.2. Метод педагогічного спостереження.....	31
2.1.3. Тестування рівня розвитку витривалості учнів.....	33
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	34
2.1.5. Методи математичної статистики.....	35
2.2. Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО- МАСОВОЇ РОБОТИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ.....	38

3.1. Обґрунтування методики розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.....	38
3.2. Особливості методики розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.....	41
Висновки до III розділу.....	44
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	45
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність роботи. Організація спортивно-масової роботи серед дітей за місцем проживання є дуже важливим фактором у подальшому формуванні здорового розвитку організму. У наш час, коли всі простори заповнені комп'ютерними іграми, соціальними мережами, доволі складно заохотити дітей займатися спортом та вести здоровий спосіб життя. Також потрібно констатувати той факт, що саме в період середнього шкільного віку, діти починають мати шкідливі звички: куріння, вживання спиртних напоїв, наркотики. Тому в саме цей період необхідно активно проводити фізкультурно-оздоровчу роботу серед школярів, прищеплювати любов до спорту та спонукати вести здоровий спосіб життя. На сьогодні доволі складно заохотити дітей до занять фізичною культурою. На це впливає багато різних факторів: непрофесійність вчителя фізичної культури та спортивного організатора, відсутність спортивних та ігрових майданчиків, відсутність спортивного інвентарю, байдужість місцевих органів влади до спортивної діяльності місцевих жителів.

При проведенні спортивно-масової роботи серед дітей потрібно розвивати всі спортивні якості, але дуже велику увагу потрібно приділяти розвитку витривалості. Витривалість є найважливішою фізичною якістю, яка відображає загальний рівень працездатності людини і виявляється як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті. Витривалість потрібно розвивати для того, щоб мати здатність до тривалого перенесення будь-яких фізичних навантажень. Витривалість – це як звичка, звичка тіла до певної кількості навантажень[12].

У наш час проблема організації спортивно-масової роботи за місцем проживання серед дітей середнього шкільного віку є мало досліджена. Проте, Сергієнко В.М. та Полтавцева Т.І. у своїй роботі висвітлюють цю проблему і вказують, що сьогодні необхідно вдосконалювати традиційні та упроваджувати нові форми і методи проведення спортивно-масової і

фізкультурно-оздоровчої роботи, виходячи з об'єктивного та раціонального мислення суспільства про засоби та чинні дії фізичного виховання і спорту [40].

У статті Скворцової С.С., Жукова В.Л. та Рибалка П.Ф. говориться, що у сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення [41].

Вихованню витривалості у дитячому віці приділяється незаслужено мало уваги. А як відомо, порушення гармонії в розвитку рухових якостей заважає правильному фізичному вихованні дітей. Більш того, низький рівень витривалості у випускників школи згубно відбивається на них у подальшому житті [9].

Саме під час проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи найдоцільніше та найзручніше розвивати фізичні якості дітей, у великій мірі витривалості.

Мета роботи – розробити та експериментально перевірити методику розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Завдання роботи:

1. Опрацювати та проаналізувати науково-методичну літературу з обраного напрямку дослідження.
2. Дослідити рівень розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку.
3. Розробити та експериментально перевірити методику розвитку витривалості серед дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Предмет дослідження: методика розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, тестування розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони розширяють уявлення про розвиток витривалості у дітей середнього шкільного віку, про їх можливості долати стомлення і адаптуватися до тривалого фізичного навантаження. Практичне використання розробленої методики дозволить ефективно працювати з учнями під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання для розвитку їхньої витривалості.

Апробація результатів. Результати дослідження висвітлені у двох наукових публікаціях з даної теми та доповідались й обговорювались на наукових конференціях «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» (14 травня 2021 р., м. Харків) та XXI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (27 жовтня 2021 р., м. Суми).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з 4 розділів, 5 додатків, загальний обсяг 60 сторінок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ СЕРЕД ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

1.1. Вікові, анатоμο-фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку.

Від того, наскільки враховані анатоμο-фізіологічні особливості дитячого організму, безпосередньо залежить соціально-біологічна та педагогічна ефективність виховання і навчання дітей, забезпечення їх нормального фізичного розвитку, формування соматичного та психічного здоров'я. Саме знання найважливіших періодів зростання, розвитку та диференціації в онтогенезі дітей дає педагогам і вихователям різного рівня реальні важелі впливу на хід цих процесів для виховання підростаючого покоління здоровим, фізично розвиненим, готовим до активної діяльності, життя і роботи. Знання фізіології дитячого організму та особливостей дітей, що знаходяться на різних етапах свого розвитку, слід враховувати при організації всіх форм фізичного виховання, як головний захід з оптимізації фізичного розвитку дітей та створення умов для їхнього майбутнього міцного здоров'я. Глибоке знання анатомії та фізіології дітей дає можливість усвідомлено вибирати ефективні засоби фізичного вдосконалення дітей як під час занять фізкультурою, так і у позашкільних умовах, сприяє розвитку найефективніших методів моторики та якості, зокрема гри [3].

Також важливо відзначити, що фізичне виховання та виховання дітей завжди має орієнтуватися на гігієнічні вимоги до організації та проведення цих занять, що не лише сприятиме формуванню гігієнічної культури у самих дітей, а й гарантуватиме нормалізацію їхнього фізичного стану, розвиток здоров'я та активний спосіб життя [1].

Фізіологічна періодизація, ухвалена на міжнародному симпозиумі з вікової фізіології:

- Період новонародженості (з 1 по 10 день після народження)
- Грудний вік (з 11 дня до 1 року)
- Раннє дитинство (від 1 до 3 років)
- Перший період дитинства (від 3 до 8 років)
- Другий період дитинства (у хлопчиків від 8 до 12 років, у дівчаток від 8 до 11 років)
- Підлітковий вік (у хлопчиків з 13 до 16 років, у дівчаток з 12 до 15 років)
- Юнацький вік (у юнаків з 17 до 21 року, у дівчат з 16 до 20 років) [8].

Відомо, що кожен віковий період має свої особливості. Тому спортивний організатор повинен приділяти велику увагу віковим особливостям учнів у групі, знати всі тонкощі їх фізичного розвитку з метою оптимізації навчально-виховного процесу. Середній шкільний вік – один із найважчих періодів у житті людини.

Під час виконання вправ особливу увагу слід приділяти розвитку м'язової системи у підлітків. В організмі людини є три групи м'язів за будовою та функцією: скелетні м'язи, серцеві м'язи, гладкі м'язи внутрішніх органів і судин. Скелетні м'язи є активною частиною кістково-м'язової системи [14].

У процесі розвитку дитини групи м'язів зростають нерівномірно. За весь період зростання дитини маса м'язів збільшується у 35 разів. У період статевого дозрівання разом із зростанням трубчастих кісток збільшується розмір кісток та розмір м'язових сухожиль. М'язи в цей період стають довгими і тонкими, і в цей період діти стають довгоногими та довгорукими [44].

Найбільш інтенсивно м'язова маса збільшується в підлітковому віці. У хлопчиків приріст сили розпочинається в 13-14 років, у дівчаток – 11-12, що можливо пов'язано із швидшим настанням статевого дозрівання. Під час цього періоду розвитку чітко проявляються статеві відмінності у силі, показники хлопчиків значно переважають над показниками дівчат [38].

1.2. Особливості психічного розвитку дітей середнього шкільного віку.

Специфічність умов, існуючих при заняттях фізичною культурою і спортом, визначається предметом діяльності як способу виділення об'єкта дослідження. Ним є людина, яка свідомо оволодіває рухами свого тіла. Людина цілеспрямовано розвиває фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність), удосконалює психічні процеси, стани і якості особистості, вчиться керувати собою у різних соціальних умовах спортивної діяльності (співпраця, протидія), формує загальні та спеціальні алгоритми дій (уміння та навички), необхідні для успішної реалізації фізичної та психічної активності в умовах власної життєдіяльності.

Варто врахувати, що спортивна діяльність є специфічною, вона суттєво відрізняється від інших видів діяльності: цілями, мотивами, умовами, засобами і досягнутими результатами. Сфера спортивної діяльності – це підготовка до змагань і участь у них, що потребує від спортсменів спеціальних якостей, навичок, знань та умінь, граничної напруги фізичних і духовних сил в екстремальних умовах [49].

В підлітковому віці відбувається втрата дитячого статусу, хоч зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї і статус дорослих. Такому становищу сприяють і суб'єктивні враження: різні фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають уявлятися все менш реальними, кризові зіткнення з самим собою та з сім'єю, почуття самотності та прагнення швидше досягнути статусу дорослої людини [7].

У наукових дослідженнях психологів установлені цікаві факти, що стосуються меж підліткового віку. Якщо у 50-х роках перехідний момент в уявленнях про майбутнє, вибір майбутньої професії спостерігався і був актуальним для підлітків 15 років, в 60-х – 17 років, то у 80-90х – це рубіж 13 років. Таку розбіжність можна пояснити зміною соціальної ситуації розвитку поколінь підлітків. Це підтверджує як історичну, так і соціальну обумовленість розвитку особистості підлітка і вказує на відсутність стабільних меж даного віку. Суб'єктивна середня тривалість підліткового віку в різних країнах коливається в діапазоні від 14 до 17 років і залежить від соціального становища молодшої людини і тривалості її освіти [18].

На даному етапі розвитку дедалі більше розвивається цілеспрямованість і активність сприймання. Поглиблюється повнота і точність сприймань, вдосконалюється спостереження. Ускладнюються окремі види сприймань, зокрема такі, як сприймання простору, часу, сприймання тексту, картин, музики [20].

У перехідний вік існує лише одна психічна функція, якою підліток оволодів так, що в змозі довільно нею керувати. Такої самостійності набуває функція уяви, завдяки активній, внутрішній, перетворюючій діяльності.

Важливою новою якістю учнів підліткового віку є самостійність у постановці складних цілей і можливість підпорядковувати їм свої дії і поведінку. Це пов'язано з новою фазою у розвитку волі підлітка. Розширення загального кругозору та пізнавальних інтересів, розвиток мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, можливість з власної ініціативи підбирати захоплення, прагнення цілеспрямовано займатися самовихованням – всі ці явища сприяють розвитку в цьому віці таких вольових якостей як: ініціативність, рішучість, витримка, самоконтроль [42].

Підлітки не обмежуються виконанням лише навчальних завдань, вони поглиблюють свої знання, читаючи цікаву для них літературу, захоплюються винахідництвом, спортом.

Особливості взаємин і спілкування підлітків з дорослими та однолітками.

В підлітковому віці взаємини з дорослими починають будуватися під впливом переживання нових почуттів, які пов'язані з прагненням до самостійності, дорослості та самоствердження. Підлітки починають відмовлятися від підвищеного нормативного контролю з боку дорослих, починають активно відстоювати свої права на самостійність, висувають власні пропозиції вирішення значної частини життєвих питань, перестають виконувати вимоги дорослих щодо змін у їх поведінці. Вони намагаються знизити контроль дорослих щодо себе, хворобливо реагуючи на явні чи неявні обмеження їх прав [43].

У відомій концепції Д.Б. Ельконіна підкреслюється думка про те, що для підліткового віку характерний пріоритет дитячої спільноти над дорослою. Саме у групі однолітків створюється нова соціальна ситуація розвитку особистості. В ній підліток засвоює ідеальні форми. Це, перш за все, область моральних норм, на основі яких будуються соціальні взаємодії. Спілкування з однолітками є провідним видом діяльності у цьому віці. В цей період центр життя підлітка переноситься з навчальної діяльності в діяльність спілкування. Змінюються взаємовідносини з вчителями: для підлітка більш цінним є той статус, який він отримує у колі однолітків [30].

Отже, група однолітків визначає смаки, переваги, мовлення, способи індивідуальних та статевих взаємодій; дорослі впливають на вибір соціально-економічних цінностей, звичок споживання, релігійної приналежності чи політичних поглядів.

Саме тому під час проведення спортивно-масової роботи велику увагу потрібно звертати на психічні особливості дітей. Адже, від них багато чого залежить в майбутніх досягненнях та успіхах юних спортсменів. Особливо на змаганнях, де я би поділив успіх виступу на дві гілки: фізична та психологічна складова. Особливу увагу потрібно звертати на темперамент юних спортсменів.

Темперамент – це найбільш широка характеристика поведінки людини, що характеризує функції його нервової діяльності. Як правило, існує чотири типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік.

Перший тип – живий, сильний, урівноважений, активний. Перехід від збудження до гальмування і навпаки проходить доволі швидко. Цей тип темпераменту може витримати дію подразників великої сили.

Другий тип – нестримний, збуджений, сильний, неурівноважений. Психічні процеси відрізняються великою інтенсивністю, проходять швидше та сильніше ніж у людей першого типу. Там де у сангвініка виникне невдоволення чимось, то у холерика виникне гнів та злість.

Третій тип – спокійний, повільний, врівноважений, сильний та малорухомий. Він характеризується сильними процесами збудження та гальмування. Зміна нервових процесів відбувається повільно, з великими труднощами.

Четвертий тип – слабкий, неурівноважений, малорухомий. Психічні процеси слабо виражені, переважають процеси гальмування. Нервова система меланхоліка в разі дії сильних незвичайних подразників може дати неправильну реакцію. Меланхолік – замкнутий, закритий, одинак[7].

Юний спортсмен в процесі навчально-тренувальних занять напрацьовує особистий стиль вирішення задач, свій почерк, і тут важливу роль відіграють особливості його темпераменту. Але цей процес формування і становлення юного спортсмена відбувається нестихійно, а під керівництвом вихователя [49].

Знання особливостей темпераменту є невід'ємною складовою індивідуального підходу до підлітка. Без оцінки особливостей темпераменту юного спортсменами не зможемо мати повного уявлення про його можливості. Знаючи темпераменти, їх слабкі та сильні сторони, спортивний організатор може найбільш правильно підібрати методи і засоби виховної діяльності.

1.3. Теоретико-методичні основи розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку.

«Витривалість – це здатність людини долати втому у процесі рухової діяльності. В залежності від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі умовно розрізняють 2 види фізичної втоми, а отже витривалості»:

1. Локальна – до роботи залучено лише третина загального об'єму скелетних м'язів.
2. Глобальна – працює одночасно більше двох третин скелетних м'язів [22].

Виділяють види витривалості: загальна та спеціальна.

«Загальна витривалість – здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів. Загальна витривалість є необхідною передумовою високого рівня розвитку інших видів витривалості» [48].

Спеціальна витривалість - це витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності.

Швидкісна витривалість – здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу з максимальною швидкістю.

Силова витривалість – здатність людини ефективно долати помірний опір тривали час.

Статична витривалість виявляється в процесі статичної роботи.

«Координаційна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати складно координаційні вправи, без порушення ритму, рівноваги та взаємно узгодженості» [23].

Завдання з розвитку витривалості:

1. У дітей підліткового віку полягає в створенні умов для підвищення загальної аеробної витривалості на основі різних видів рухової діяльності, передбачених для освоєння в програмах фізичного виховання.

2. Додаткові завдання з розвитку швидкісної, силової і координаційно-рухової витривалості, вирішують питання різнобічного і гармонійного розвитку рухових здібностей.

3. Завдання які впливають з потреби досягнення максимально високого рівня тих видів і типів витривалості, які відіграють надважливу роль у видах спорту, обраних у якості предмета у видах спортивної спеціалізації[26].

Фактори, що впливають на прями фізичної витривалості.

1. Діяльність центральної нервової системи. Центральна нервова система контролює діяльність і узгодженість усіх систем організму, які забезпечують роботу м'язів. Це, перш за все, функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Крім того, центральна нервова система регулює постачання м'язів киснем і виведення вуглекислого газу з організму, бере участь в енергозабезпеченні виконуваної роботи.

2. Аеробна та анаеробна продуктивність організму. Безпосереднім джерелом енергії є розщеплення багатого на енергію АТФ. Зміст АТФ у клітинах відносно невеликий, але постійний. Тому АТФ, що розщеплюється під час роботи, потрібно негайно заповнювати, відновлювати, інакше м'язи не зможуть скорочуватися. АТФ відновлюється за рахунок хімічних реакцій кисню або без кисню – за рахунок розщеплення креатинфосфату. Універсальним критерієм рівня розвитку обох видів витривалості є час, протягом якого виконується задана фізична робота без зниження інтенсивності.

3. Рівень розвитку рухових здібностей людини. Ці фактори можуть обмежувати тривалу або інтенсивну роботу м'язів. При цьому важлива і певна гармонійність у розвитку основних рухових здібностей.

4. Вольові якості людини. Роль цього чинника є дуже важливою. Витривалість розвивається лише у тому випадку, якщо організм доведений до високого ступеня фізичної втоми.

5. Якість техніки руху. Раціональна економічна технологія сприяє тривалій роботі, енергоресурси не витрачаються даремно. Для розвитку витривалості бажано використовувати вправи, освоєні рівня майстерності.

6. Фактори генотипу та середовища. Загальна витривалість обумовлена впливом спадкових факторів. Генетичний фактор також має значний вплив на розвиток анаеробних можливостей організму. Високі коефіцієнти також виявляються у статичній витривалості [28].

Засоби виховання витривалості.

Засоби виховання витривалості – це найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають низці вимог.

Засобом розвитку загальної витривалості є вправи, які максимально підвищують продуктивність серцево-судинної та дихальної систем. Робота м'язів в основному забезпечується анаеробним джерелом. Інтенсивність роботи може бути помірною, високою або змінною. Загальний час вправи може тривати від кількох до кількох десятків хвилин [32].

При вихованні загальної витривалості дотримуються наступних правил.

1. Доступність. Суть правила полягає в тому, що вимоги до навантаження повинні відповідати можливостям учнів. Враховується вік, стать, загальний рівень фізичної підготовки. Тому необхідно перевірити наявність навантаження в бік її ускладнень без шкоди для здоров'я.

2. Систематичність. Позитивних змін можна досягти суворим повторенням навантажень і відпочинку та безперервністю тренувального процесу.

3. Поступовість. Це правило виражає загальну тенденцію систематичного збільшення вимог до навантаження. У разі поступового збільшення навантаження можна досягти значних функціональних змін серцево-судинної та дихальної систем [39].

1.4. Спортивно-масова робота: принципи, напрями, особливості.

У визначенні поняття «спортивно-масова робота» більшість фахівців сходяться на тому, що це використання засобів фізичної культури з метою підвищення масовості спортивних заходів непрофесійного рівня для зростання майстерності їх учасників через участь у змаганнях [37].

Основними формами проведення масової спортивної роботи є індивідуальні та групові заняття, які можуть проводитися в позаурочний або позаробочий час, під керівництвом або у співпраці з фахівцем. Індивідуальна форма виконання спортивно-масової діяльності передбачає систему впливів на організм людини для досягнення рівня підготовленості, що сприяє досягненню максимального результату в обраному виді спорту з урахуванням віку, статі, фізичної, індивідуально-психологічні особливості під керівництвом або у співпраці з фахівцем [15].

Групова форма фізкультурно-масової роботи передбачає систему впливу на організм людей, об'єднаних у групи за однією або сукупністю ознак (вікових, статевих, фізичних, професійних, мотиваційних), спрямованих на досягнення колективного максимального результату з оптимальним розподілом обов'язків під керівництвом фахівця та наявність варіантів взаємодії та взаємоконтролю [11].

До спортивно-масової роботи відносять:

1. Види секцій: обраного виду спорту; спеціальної фізичної підготовки.
2. Види спортивних змагань: в межах організації; поза межами організації.

3. Види спортивних свят: олімпіади, ігрові свята, марафони, тематичні спортивні заходи, зустрічі, зльоти, конференції.

4. Види спортивного туризму: пішого, велосипедного, лижного, водного, гірського.

5. Комплексні види: спортивні табори, туристичні табори, спортивні клуби, туристичні клуби [40].

Зміст масових спортивних заходів включає секційну роботу, змагання з індивідуальних або групових видів спорту для людей різного віку, статі, фізичної підготовки та професійної приналежності.

Метою спортивних заходів є створення умов для реалізації права громадян на можливість вдосконалюватись у обраному виді спорту та демонструвати суспільству свої досягнення.

Особливістю масових спортивних заходів є те, що ними найбільше цікавляться діти, молодь та люди середнього віку, хоча не виключена активність людей старшого віку, які мають тривале спортивне життя.

Завданнями спортивно-масової роботи є:

1. Пропаганда фізичної культури.
2. Формування здорового способу життя.
3. Отримання певних знань з теорії-методики спортивного тренування.
4. Підвищення рівня фізичної підготовленості громадян.
5. Розвиток та вдосконалення рухових здібностей.
6. Набуття навичок самостійних занять фізичними вправами.
7. Формування мотиваційних установок успішної людини [33].

Спортивно-масові заходи впроваджуються у спортивно-масову роботу освітніх позашкільних закладів, підприємств, організацій, установ, а також є частиною програми та проектів на місцевому, обласному та державному рівнях.

Спортивно-масова робота планується відповідно до наявної бази, контингенту та спеціалістів. Спочатку розробляється концепція спортивно-масової діяльності закладу на 3-5 років, яка прописує проблемні аспекти залучення контингенту до фізичної культури та напрямків і відповідних заходів щодо їх підготовки [16].

1.5. Особливості організації спортивно-масової роботи за місцем проживання.

1.5.1. Особливості особистості і діяльності спортивного організатора.

В різних районах країни спортивно-масова робота серед дітей ведеться за наступними напрямками: створення гуртків, команд, секцій при стадіонах; створення дитячих спортивних клубів у мікрорайонах; організація спортивних свят та змагань на призи клубів: «Золота шайба», «Шкіряний м'яч», «Золота осінь» та інші.

Однією з особливостей роботи спортивних клубів є широке залучення дітей до систематичного заняття фізичною культурою та спортом, створення нових організаційних форм фізичного руху [27].

Успіх цієї роботи багато в чому залежить від спільних дій цілого ряду організацій і особливо мікрорайону та школи. Школа – центр виховної роботи в мікрорайоні. Спільність задач та необхідність тісного взаємозв'язку форм позаурочної виховної роботи школи і мікрорайону дозволить учителям фізичної культури і спорт організаторам виокремити нові шляхи організації спортивно-масової роботи з дітьми в позаурочний час.

На першому етапі організації спортивного клубу за місцем проживання необхідно вирішити наступні завдання: створити громадський орган управління спортивно-масовою роботою, створити первинний спортивний колектив, забезпечити будівництво або реконструкцію спортивної бази [4].

Фізичне виховання дітей за місцем проживання буде ефективним при наступних умовах:

1. Єдина система управління позаурочною фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою в мікрорайоні – створення громадської ради по фізичній культурі і спорту при головній ролі загальноосвітньої школи.
2. Активна участь спортивних організацій, місцевої влади в організації спортивно-масової роботи з дітьми.
3. Підбір кваліфікованих спорт організаторів.
4. Створення єдиного спортивного колективу дітей в мікрорайоні(спортивного клубу).
5. Організація і проведення виховних, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів при широкому залученню місцевих органів влади; агітаційна робота з фізичної культури та спорту.
6. Встановлення систематичного лікарського та педагогічного контролю за учасниками клубу [2].

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота за місцем проживання та у місцях відпочинку населення здійснюється житлово-комунальними службами та частково міськими управліннями у справах молоді та спорту, а також органами народної освіти та громадськими організаціями. Однак є інформація, що при плануванні, організації, регулюванні, обліку та контролю, а також при наданні ресурсів (матеріально-технічних, кадрових, фінансових, науково-методичних, методичних, пропагандистських) усіх видів спорту та фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання можуть залучатися державні та громадські організації.

Серед державних організацій провідну роль відіграють: управління молоді та спорту, облдержадміністрації та управління ЖКГ [40].

Робота спортивних секцій має бути спрямована на організацію активного та змістовного життя дітей, підвищення їх фізичної активності, а

також естетичне виховання та організацію самостійних занять спортом. Всю роботу СМ та ФОР з дітьми за місцем проживання можна розглядати у таких формах:

- Фізкультурно-оздоровча робота;
- Активний відпочинок;
- Спортивно-тренувальна робота;
- Агітаційно-пропагандистська робота сфери фізичного виховання і спорту.

За місцем проживання з дітьми можна проводити:

- Заняття у спортивних секціях, командах, групах.
- Спортивні і рухливі ігри.
- Самостійні заняття.
- Заняття спецгруп для дітей з послабленим здоров'ям.
- Заняття в платних групах із популярних видів спорту.
- Усі види спортивних і спортивно-масових змагань.
- Походи вихідного дня і тур-походи.
- Заняття з оздоровчого бігу та ходьби.
- Дні активного відпочинку [46].

Особливості особистості і діяльності спортивного організатора. Сенса будь-якої діяльності, її характер і зміст обумовлюються суспільними потребами, вирішенням задач, які стоять перед суспільством, реалізацією громадських цілей.

Саме тому педагогічна діяльність має яскраво виражений суспільний характер. Саме вона має найбільший вплив на виховання людини. В цілому це відноситься і до спортивного організатора, діяльність якого проходить в рамках педагогічної системи [10].

Функції спортивного організатора. Діяльність в системі «спортивний організатор – дитячий спортивний колектив» вимагає від вихователя вирішення найрізноманітніших задач: організаційних, педагогічних,

постачальних, адміністративних та інших. Ці задачі постають перед ним в тяжкому сполученні та залежності.

Перша функція спортивного організатора полягає в прищепленні до вихованців любові до спорту та здорового способу життя. Не мало важливим є пропаганда любові до батьківщини та виховування у дітей патріотизму.

Друга функція спортивного організатора – постановка колективу в позицію суб'єкта діяльності. Саме це дозволяє розвивати ініціативу і самостійність юних спортсменів, сприяє їх саморозвитку.

Третя функція – урахування дійсності форм, методів, засобів виховання і корегування на їх основі системи і послідовності використаних дій з використанням научних методів аналізу. Знання методів педагогічного дослідження необхідне спортивному організатору для вивчення об'єкта, процесу і результатів власної діяльності і швидкого оволодіння мистецтвом виховання [17].

Спортивний організатор виступає в системі виховання і як керівник діяльності юних спортсменів, і як учитель та вихователь, і як особистість з власним світоглядом з професійними якостями. Він не тільки передає юним спортсменам спеціальні уміння та знання, формує відповідальність перед ділом, але й показує на власному прикладі добросовісне відношення до своїх обов'язків, є прикладом гарної поведінки.

Психолого-педагогічні знання показують професійну підготовку спортивного організатора. Щоб керувати поведінкою дітей, необхідно володіти мистецтвом проникнення у внутрішній світ дитини, що неможливо без знань психології особистості.

Знання предметів медико-біологічного циклу – анатомії, біомеханіки, фізіології, гігієни, лікарського контролю та лікувальної фізкультури – складає специфічну особливість структури знань спортивного організатора. Ці знання дозволяють йому грамотно взаємодіяти різними фізичними вправами на різні органи і системи організму, враховуючи їх вікові та статеві особливості, стану здоров'я та рівню підготовки.

Необхідні організатору також спеціальні знання – теорія і методика фізичного виховання та спортивних дисциплін. Успіх в діяльності спортивного організатора багато в чому залежить з оптимальним співвідношенням його теоретичних і практичних знань, але знання ще не вказують цілком на педагогічну кваліфікацію. Спортивний організатор повинен уміти користуватися ними на практиці. А якість та рівень умінь багато в чому залежить від того в якій мірі вони опираються на теорію. Знання свого предмета, психології дітей і вміння використовувати ці знання на ділі характерні для майстрів педагогічної праці [21].

Педагогічна діяльність – це вирішення багатьох педагогічних задач. Педагогічна задача відрізняється від інших задач тим, що вона ніколи не подається у готовому вигляді. Педагог повинен уміти формувати та вирішувати задачі самостійно, аналізуючи елементи тієї системи, в якій він працює. Способи вирішення педагогічних задач знаходять відображення в педагогічних уміннях. Усі педагогічні уміння об'єднують у п'ять основних функціональних компонентів, які створюють психологічну структуру педагогічної діяльності.

1. Гностичний компонент пов'язаний з уміннями отримувати нові знання, систематизувати їх в співвідношенням з поставленими цілями, аналізувати педагогічну ситуацію, переваги і недоліки в діяльності учнів, формулювати педагогічні задачі.
2. Проектний компонент, пов'язаний з уміннями в області перспективного планування змісту і способів діяльності на довгий термін.
3. Конструктивний компонент пов'язаний з уміннями в області композиції навчальної інформації діяльності учнів і своєї на подальшому занятті.
4. Організаторський компонент пов'язаний з уміннями організувати інформацію в процесі її сповіщення.

5. Комунікативний компонент пов'язаний з уміннями встановлювати педагогічно-цілеспрямовані взаємовідношення з учнями, товаришами по роботі [29].

Особисті якості. Формування творчої індивідуальності спортивного організатора в загальному плані співпадає з формуванням її в якості особистості. В структурі особистості спортивного організатора можна виділити чотири підструктури.

До першої підструктури входять його патріотичні якості. В процесі виховання він має виховувати в учнів любов та повагу до своєї рідної країни.

До другої підструктури відносять уміння спортивного організатора в процесі професійної діяльності набувати такі якості: здатність організовувати навчання і відпочинок дітей, професійно-ділової якості, звички та традиції, які дозволені в дитячому колективі.

Третю підструктуру складають індивідуальні-психологічні якості: ерудиція, розум, пам'ять, мислення, воля, емоції, відчуття співпереживання.

Четверта підструктура включає в себе динамічні функції особистості організатора: вік, стать, темперамент та інші [35].

Авторитет особистості спортивного організатора являється однією із основних умов успішності його діяльності. Авторитет спортивного організатора будується на глибокому знанні ним своєї справи, безкомпромісною вимогливістю до себе, захопленістю своєю роботою. Особистісний авторитет залежить також від уміння встановлювати правильні стосунки з колегами та вихованцями.

Авторитет організатора – необхідна умова ефективності його впливу на вихованців. Тому завоювання авторитету серед дітей – це найперша задача, яку має ставити перед собою спорт організатор [25].

1.5.2.Формування і розвиток дитячого колективу.

Колектив – це організоване суспільство людей, об'єднані спільною суспільною діяльністю. Перший признак колективу – наявність спільних цілей, притому, що це не будь-які групові цілі, а цілі які корисні для суспільства, винесені за сферу інтересів даних осіб. Другий признак – реалізація спільних цілей шляхом організації спільної діяльності при її досягненні. Третій признак – організація, яка має органи управління і самоуправління. Четвертий признак – система відносин у колективі, суть яких полягає у співпраці і дружній взаємодопомозі [6].

Спортивно-масова робота за місцем проживання будується на основі створення колективів – спортивних команд з окремих видів спорту. Спортивний організатор керує діяльністю спортивного колективу, розподіляє обов'язки між учасниками, передає їм ініціативу у вихованні та навчанні. Потрібно мати на увазі, що недоліки в колективній діяльності являються причиною недоліків в організаційній та виховній роботі [47].

Дитячий колектив – це група дітей, які мають спільні цілі, для досягнення яких учасники даної групи організують спільну діяльність і вступають у відносини взаємної залежності і відповідальності при безумовній рівності всіх членів колективу.

Дитячий спортивний колектив – це група дітей, об'єднаних любов'ю до занять спортом, перед якими стоїть спільна задача отримувати перемоги в спортивних командах.

Перша педагогічна задача організації діяльності дитячого спортивного колективу – заохочення дітей метою і діяльністю колективу. Для розвитку і росту колективу необхідне систематичне ускладнення задач і цілей.

Однією із головних умов правильної побудови організації колективної діяльності являється утвердження юних спортсменів у ролі організаторів своєї справи, відповідальність за її успіх. Для цього необхідно залучати їх до планування, розподілу обов'язків, організацію контролю і оцінки результатів.

Дитячий спортивний колектив – це складний організм, який потребує різних органів управління [24].

Етапи розвитку дитячого спортивного колективу.

Оскільки колектив це система зв'язків особистостей, то будь-які зміни, що відбуваються з членами колективу, відображаються на стані, рівні, ступеню розвитку колективу. У зв'язку з цим А.С. Макаренко розглядав становлення колективу як розвиток вимог в ньому. А.С. Макаренко установив наступні етапи становлення колективу як суб'єкта діяльності в залежності від розвитку потреб:

- 1.Вмоги до людей пред'являють керівники колективу.
- 2.Ці вимоги підтримуються активом.
- 3.Вимоги активу стають спільною думкою всіх, і колектив може приміняти їх до кожного окремого обличчя.
- 4.Людина під впливом вимог колективу починає пред'являти суспільні вимоги сама собі.

Перший етап – організація колективу, розподіл юних спортсменів в процесі спортивно-масової роботи, розподіл доручень; виявлення здібностей; підбір активу. Тут спортивний організатор головна фігура. Він вимагає від юних спортсменів відповідної поведінки, прямо діє на взаємовідносини підлітків. В результаті вихованці починають об'єднуватися у колектив.

Другий етап – етап становлення колективу. Спортивний організатор приділяє особливу увагу активу, з тим щоби він завойовував авторитет і став носієм поставленої цілі, підтримував і проводив вимоги керівника. Актив розпочинає вимагати від членів колективу виконання спільних задач та цілей.

Третій етап – укріплення колективу. У всіх юних спортсменів складається позитивне відношення до задач та цілей колективу. Спортивний організатор опирається на дружність колективу, його актив, традиції, суспільну думку. Між вихованцями встановлюються відносини колективізму та взаємодопомоги. Формується соціально-психологічна атмосфера

колективу. Разом з тим посилюються вимоги до юних спортсменів та до спортивного організатора.

Четвертий етап – перетворення колективу в суб'єкт виховання. На цьому етапі проявляється максимальна вимогливість до самого себе юних спортсменів на фоні вимог всього колективу. Це етап високого рівня розвитку колективу. Колектив сам оголошує вимоги до своїх учасників, здатен до самоуправління. З урахуванням цього спортивний організатор ставить перед ним наступні задачі, підказує найбільш правильні шляхи їх вирішення[5].

Принципи організації і діяльності колективу.

1.Принцип суверенітету колективу. Справжній колектив будується на основі складних організаційних залежностей. Кожен член колективу повинен особисті прагнення з цілями всього колективу. З позиції суверенітету дисципліна виступає як необхідна умова існування колективу, засобом досягнення колективних цілей.

2.Наявність для вихованця одного спортивного колективу. Якщо підліток сьогодні в одній команді, завтра в іншій, то подібна ситуація призводить до того, що нікому із цих колективів він не належить і такими діями він шкодить і собі, і колективу. Якщо у підлітка немає постійного колективу, то йому складно буде досягти поставлених цілей та виконати поставлені задачі.

3.Принцип руху колективу. Колектив розвивається, підіймається з одного рівня на інший. Зупинка в розвитку колективу – його смерть. Колектив у своєму розвитку може рухатися вперед лише тоді, він має перспективу, заохочуючи всіх учасників колективу.

4.Наявність в колективі позитивних традицій.

Склад колективу постійно змінюється, але позитивні традиції з першого ж дня передаються новим учасникам. Традиції допомагають підтримувати у колективі строгий порядок та організованість учасників[31].

1.5.3. Вивчення особистості юного спортсмена і дитячого спортивного колективу.

Цілеспрямована виховна робота неможлива без вивчення як окремих учнів, так і колективу в цілому. При вивченні особистості та колективу необхідно враховувати, що окремі вчинки і дії не завжди точно відображають психологію підлітка та групи людей. Складність вивчення психології колективу пов'язана ще з тим, що в житті вона може і не виражатися повністю, ні в особливостях окремих учнів, ні в їх висловлюваннях, ні у спільній, думці, настроях, взаємовідносинах між однодумцями. Спортивному організатору потрібно бути дуже уважним, уміти бачити за вчинками та словами внутрішній стан підлітка та колективу. В іншому випадку можна опинитися в полоні хибних вражень [13].

Серйозне і систематичне вивчення особистості юного спортсмена дитячого спортивного колективу відбувається відповідно до програми. В ній відображені теоретичні обґрунтування, послідовність та об'єм роботи, на основі яких спортивний організатор складає план дослідження.

Це перш за все загальна характеристика юних спортсменів: дані про соціальний стан, вікових особливостях, спортивної майстерності, стану здоров'я, успішності, дисципліні та інтересах. Ці дані можуть нам говорити про можливий зміст думок, настроїв, інтересів [19].

Вивчення взаємовідносин у колективі зазвичай відбувається за рахунок опитування юних спортсменів про їхнє ставлення до своїх товаришів. Важливим являється аналіз спільної поведінки юних спортсменів, колективного виконання спортивних задач або групових порушень дисципліни. Багато про що говорить про взаємовідносини підлітків їх плани на подальше життя, факти взаємодопомоги та підтримки.

Одним із проявів міжособистісних відносин являються мікрогрупи, які створюються всередині колективу. Роль мікрогруп може бути різноманітною. Відношення мікрогруп до колективу можуть нести різний характер:

співпраця, протистояння, мати за мету нав'язати колективу свою думку. Про існування мікрогруп завжди знає колектив або деякі особи колективу. Саме тому спортивному організатору необхідно завжди спілкуватися зі своїми підопічними. Особливу увагу потрібно приділяти мікрогрупам, які маскуються. Доволі часто їхня діяльність носить негативний характер [34].

Важливим моментом вивчення колективу являється об'єктивна та всебічна оцінка спортивним організатором авторитетних в колективі облич.

В загальному вигляді програма вивчення особистості юного спортсмена і колективу виглядає наступним чином.

1. Загальні відомості про склад колективу: соціальний, національний склад, рівень спортивної підготовки і фізичного розвитку, вік, освіта, спортивний досвід, участь у змаганнях.

2. Особливості відносин окремих юних спортсменів до спорту, обов'язків, дисципліні, одноліткам, тренувальним заняттям.

3. Взаємовідносини між окремими юними спортсменами.

4. Наявність контактних груп та їх відношення до колективу.

5. Лідери та авторитети в мікрогрупах та колективі.

6. Міжколективні та міжгрупові зв'язки.

7. Керівництво колективом, спортивний організатор, актив.

8. Висновки про міцність колективу, наявність конфліктів [45].

Вивчаючи особистість і колектив, спортивний організатор повинен точно продумати, як і в якій послідовності проводити цю роботу, накопичувати і підсумовувати свої спостереження і знання про юного спортсмена та колектив. Основна задача полягає в тому, щоб провести вивчення найбільш вірним шляхом. В своїй роботі спортивний організатор може використовувати різноманітні методи, які були уже успішно застосовані в практичній діяльності.

Метод спостереження. Це систематичне, цілеспрямоване накопичення фактів, які дозволяють зробити висновки про індивідуальні особливості юного спортсмена та колективу. Цей метод включає в себе об'єктивне

зовнішнє спостереження за вчинками і діями вихованців в різних ситуаціях. Спостерігаючи за дитиною в різних видах діяльності, можна помітити лінію його поведінки, зрозуміти його характер, мотиви діяльності.

Спостереження розподіляють на пряме та непряме. При прямому спостереженні вихованця вивчають в ході його дій, які цікавлять вихователя.

При непрямому спостереженні спортивний організатор дізнається про особливості поведінки учня додатково через другі обличчя.

Спортивний організатор проводить спостереження на всіх етапах гри та тренування. Це дозволить йому бачити чітку картину про особливості юних спортсменів. На кожному тренування необхідно вести спостереження пов'язане з тактикою виконання фізичних вправ з метою подальшого коригування.

В центрі уваги спортивного організатора – контроль, оцінка, аналіз спортивної діяльності вихованців. Найголовніше: збір інформації про протікання спортивного процесу: чи присутні увага, зосередженість, зацікавленість; чи виконують учні вправи технічно правильно і чи є результати від їх виконання[50].

Спортивний організатор завжди контролює і свою діяльність (хід тренування, відповідність плану, доступність). Уважно стежить за тим, щоб зовнішні умови для тренування були оптимальними. На протязі усього заняття потрібно слідкувати за тим, щоб умови залишалися сприятливими для заняття спортом.

Висновки до I розділу:

1. У результаті аналізу наукової літератури було виявлено, що методика розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання є досить застарілою та мало ефективною. Для розвитку витривалості застосовувалися засоби прості та досить примітивні.

2. Великою проблемою при організації спортивно-масової роботи за місцем проживання є низька кваліфікація спортивного організатора та обмеженість ресурсів та спортивного інвентарю. Саме через це застосовувалися застарілі методи розвитку витривалості дітей під час тренувань і нашим завданням було розробити сучасну методику розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання, виходячи з тих можливостей які були представлені у даній громаді.

2. Для розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку, що відвідують тренування за місцем проживання потрібно враховувати такі особливості:

- 1) вікові та анатомо-фізіологічні особливості;
- 2) розвиток фізичних якостей та фізичний стан організму;
- 3) психічні особливості дітей даного віку;
- 4) доступність засобів розвитку витривалості;
- 5) аналіз результатів та перспективи подальшого розвитку.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань, нами були використані наступні методи дослідження:

1. Опрацювання та аналіз наукової літератури з даного питання.
2. Педагогічне спостереження.
3. Тестування рівня розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз наукової літератури.

Аналіз наукової літератури ґрунтувався на опрацюванні та вивченні підручників, статей, наукових публікацій, наукових робіт, журналів, дисертацій які надавали широку інформацію з даної проблеми. Зміст цієї літератури охоплює відомості про особливості організації спортивно-масової роботи за місцем проживання, суть та принципи спортивно-масової роботи, антомо-фізіологічні та психічні особливості дітей середнього шкільного віку, особливості та методика розвитку витривалості.

Таким чином, спираючись на опрацьовані дані, ми визначили напрямок дослідження з а яким необхідно працювати та визначили значущість даної роботи.

2.1.2. Метод педагогічного спостереження.

Педагогічне спостереження включає в себе індивідуальний метод організації, один або декілька методів збирання текучої інформації.

Педагогічне спостереження – планомірний аналіз і оцінка індивідуального методу, здійснення навчально-виховного процесу без втручання в хід цього процесу.

Характерні риси педагогічного спостереження:

- 1) Планомірність і конкретність об'єкту спостереження;
- 2) Наявність специфічних прийомів реєстрації явищ і факторів за якими ведеться спостереження (спеціальних протоколів, умовних по значків при записах);
- 3) Подальша перевірка результатів спостереження.

Педагогічне спостереження доцільно використовувати в наступних випадках:

- Коли необхідно отримати відомості про педагогічний процес у чистому вигляді, без внесення невластивих цьому процесу елементів.
- Коли необхідно зібрати первинну інформацію, яка не вимагає первинної вибірки.
- Коли слід дати педагогічну оцінку фактам, які отримані за допомогою інших методів.
- Коли необхідно провести розвідницьке дослідження з метою уточнення гіпотези і методики дослідження.
- Коли в заключному етапі дослідження необхідно перевірити ефективність педагогічних рекомендацій, які розроблені на основі використання інших методів.

Перед тим як проводити педагогічне спостереження, дослідник повинен:

1. Визначити завдання спостереження.
2. Намітити об'єкти спостереження, тобто сторонни педагогічного процесу, які будуть вивчатися.
3. Визначити способи проведення спостереження.
4. Підібрати прийом фіксації отриманих даних.

5. Установити методи аналізу зібраного матеріалу.

Метод педагогічного спостереження полягав у тому, що під час нашої роботи велося спостереження і нотувалася інформація про результати нашого експерименту. Цей метод використовувався для подальшої корекції нашої роботи в залежності від результатів, які ми отримували. На даному етапі фіксувалися зміни активності учнів, вони працювали у новому для себе напрямку, відбувалися зміни у їх фізичному та психічному стані [18].

Метод спостереження застосовувався впродовж усього дослідження.

2.1.3. Тестування рівня розвитку витривалості учнів.

Метод тестування дав можливість оцінити якісні та кількісні зміни в процесі розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи.

За допомогою методу тестування нами було отримано результати рівня витривалості на початку та в кінці експерименту, що дозволило нам опрацювати результати та оцінити доцільність використання нашої методики для розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи.

Одним із основних критеріїв витривалості є час, протягом якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність діяльності. На основі цього критерію розроблено прямий і непрямий способи вимірювання витривалості. Прямий спосіб тестування витривалості полягає в тому, що учні виконують біг із заданою інтенсивністю (70, 80, 90% від максимальної швидкості). Якщо швидкість бігу буде зменшуватися, то виконання бігу потрібно зупинити. Це тестування доволі складне, бо перед його виконанням потрібно визначити максимальну швидкість дітей на короткі дистанції, потім обчислити задану швидкість і переходити до основного тестування.

Найуживанішим тестом для визначення рівню розвитку витривалості – це непрямий спосіб, коли витривалість вимірюється часом подолання учнями довгої дистанції. Під час нашого тестування ми використовували саме цей

спосіб. Оскільки ми проводили дослідження серед дітей середнього шкільного віку, то хлопці долали дистанцію в 3 км, а дівчата – 2 км.

Також нами було проведено тест Купера, коли діти бігли протягом 12 хвилин на своїх максимальних можливостях.

Саме за допомогою цих двох тестів, нам вдалося отримати результати нашого експерименту і з'ясувати доцільність використання нашої методики розвитку витривалості.

2.1.4. Педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент – це заплановане втручання у навчально-виховний процес з метою вивчення будь-якого педагогічного фактору.

У теорії і практиці дослідницької роботи визначилося декілька видів педагогічних експериментів:

1. Перетворюючий – передбачає розробку нового у науці і практиці педагогічного положення у відповідності з висунутою оригінальною гіпотезою
2. Констатуючий – передбачає перевірку вже існуючих знань про той чи інший фактор, явище; перевірку дії того або іншого відомого факту, явища у роботі в інших умовах, іншим віковим контингентом, з представниками інших видів спорту.
3. Відповідно до ступеня зміни умов процесу фізичного виховання педагогічні експерименти розподіляють на: природні, модельні, лабораторні.
4. У залежності від інформованості учнів педагогічні експерименти розподіляють: відкриті та закриті.
5. Абсолютний – коли необхідно вивчити стан учнів, які займаються фізичними вправами, у даний момент, без дослідження динаміки. Результати порівнюють з уже існуючими стандартами. Часто абсолютний експеримент переростає у порівняльний.
6. Порівняльний – розподіляється за логічною схемою на: послідовний і паралельний. Послідовний – передбачає доказ шляхом

співставлення ефективності педагогічного процесу після введення в нього даного фактору з ефективністю педагогічного процесу до введення даного фактору в тій же групі займаючихся. Паралельний – передбачає доказ гіпотези шляхом співставлення ефективності педагогічного процесу, який здійснюється одночасно у декількох парних навчальних закладах.

7. Прямий експеримент є найпростішим різновидом паралельного експерименту. При його постановці у контрольних та експериментальних групах після проведення серії занять визначається результативність факторів, які вивчаються[36].

У нашій роботі був використаний педагогічний експеримент, який полягав у перевірці ефективності нашої методики розвитку витривалості під час проведення спортивно-масової роботи серед дітей середнього шкільного віку за місцем проживання.

Дана методика сприяє розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку, дозволяє проводити заняття у доброму гуморі, добре відновлюватися, отримувати задоволення від занять та мати приріст спортивних результатів.

Даний підхід дає можливість опрацювати нашу методику на практиці, виявити переваги та недоліки, корегувати недоліки, щоб у майбутньому впроваджувати і використовувати ці методи для розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку.

2.1.5. Методи математичної статистики.

Методи математичної статистики посприяли полегшенню опрацювання результатів тестування, яке проводилося серед учнів. Дані які були отримані під час тестування, порівнювалися з нормативами та були проаналізовані.

Під час використання цього методу рахувалася різниця результатів тесту на початку експерименту та в кінці. Ці результати дали змогу оцінити нашу методику і з'ясувати доцільність її впровадження для розвитку

витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

2.2. Організація дослідження.

Експериментальне дослідження проводилося на території Чупахівської об'єднаної територіальної громади, Охтирського району, Сумської області в період з квітня по липень 2021 року. У ході експерименту було організовано дві групи підлітків: експериментальна та контрольна. Учні були розподілені приблизно за однаковим фізичним розвитком та можливостями.

До експериментальної групи були відібрані 12 підлітків, які займалися на тренуваннях за допомогою методики, розробленої нами заздалегідь. Учні контрольної групи, в кількості 12 учасників, займалися на заняттях за стандартною методикою спортивного організатора. Заняття проводилися 4 рази на тиждень (понеділок, середа, четвер, субота).

Дослідження можна розділити на три основні етапи.

Перший етап полягав у виборі проблеми дослідження. Проаналізувавши безліч наукової літератури, було виявлено, що розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання приділено досить мало уваги і використовувалися застарілі методи розвитку цієї надважливої фізичної якості. На цьому етапі був сформований план роботи під час педагогічного експерименту. Був обраний вік дітей, який буде досліджуватися, місце проведення експерименту, контрольні тести дітей, була розроблена методика, за якою мали працювати учні в експериментальній групі. Були сформовані завдання та мета педагогічного експерименту.

Другий етап полягав у тому, що нам було потрібно розподілити дітей на дві групи (експериментальну та контрольну), перед цим нам було необхідно оцінити їх фізичний стан та фізичні можливості. На цьому етапі було проведено тестування дітей на стан розвитку витривалості їх організму,

за допомогою тесту Купера та бігу на 2 та 3 км. Після отримання результатів було нескладно розподілити дітей на дві групи, щоб фізичні можливості цих груп були приблизно однакового рівня. Під час цього етапу було також опрацьовано медичні картки учнів, знайомство з колективом та оголошенням плану нашої роботи.

Третій етап, дуже складний та відповідальний, адже саме в ньому була впроваджена наша методика розвитку витривалості серед дітей середнього шкільного віку, проводилася основна робота від якої залежав результат нашого дослідження. Досить важливо було чітко контролювати, як діти справляються з новітніми вправами для них. Адже від правильності їх виконання залежав результат: розвиток витривалості юних спортсменів. На цьому етапі були проведені корегування стосовно побудови тренувального заняття, фізичних вправ, взаємовідносин між учнями, відношенням до своєї справи. Особливістю цього етапу було те, що учні працювали в обох групах однаково, але за різними методиками. В кінці цього етапу було проведено тестування обох груп. Саме порівняння результатів експериментальної та контрольної групи, вимальовувало нам чітку картину про доцільність застосування даної методики під час проведення тренувань дітей середнього шкільного віку.

Отримані результати, допомогли нам чітко сформулювати методику розвитку витривалості дітей під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання. Завдяки цьому експерименту ми усунули недоліки та трішки відкоригували дану методику, задля того, щоб її ефективність була на найвищому рівні для досягнення гарних результатів.

РОЗДІЛ ІІІ

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

3.1. Обґрунтування методики розвитку витривалості під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Під час роботи з планами тренування, які нам були надані спортивним інструктором, ми переглянули зміст тренувань та засоби розвитку витривалості учнів даної групи. Після їх аналізу було вирішено впровадити нові засоби розвитку витривалості та розробити найбільш зручну методику розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання, а саме на заняттях з легкої атлетики.

Дана методика має свої особливості для кожної частини спортивного тренування. Вона спрямована на розвиток усіх фізичних якостей, проте найбільше уваги було приділено розвитку витривалості: зокрема загальній та спеціальній (швидкісній, силовій, координаційній).

Для розвитку загальної витривалості на тренуваннях використовувалися такі засоби: рівномірний біг протягом 40-50 хвилин, перемінний біг (Фартлек) – безперервний біг з різним темпом, тривалий біг по пагорбистій місцевості, прогресивний біг – безперервний біг з постійною наростаючою швидкістю. Дані різновиди бігу дозволяють розвивати загальну витривалість. При розробці тренування необхідно враховувати фізичний стан та можливості учнів.

Спеціальна витривалість поділяється на: швидкісну, силову та координаційну.

Для розвитку швидкісної витривалості ми застосовували комбіновані методи. Тривалість вправи не перебільшувала 20 секунд, інтенсивність роботи 80-90% від максимальної індивідуальної швидкості, інтервал відпочинку 2 хвилини, характер відпочинку – активний, кількість повторень в одній серії – 5 (Додаток А).

Для розвитку силової витривалості ми використовували динамічні та силові вправи та їх комбінації. Використовувався метод колової вправи. Величина навантаження 60-70% від максимальних можливостей, кількість повторень – 15-20, кількість підходів у серії 5-6, темп виконання – середній, тривалість відпочинку між підходами 60-90 секунд, характер відпочинку – активний (Додаток Б).

Для розвитку координаційної витривалості були застосовані вправи зі складними техніко-тактичними діями. Методичні аспекти підвищення координаційної витривалості: подовження комбінації, скорочення інтервалу відпочинку, повторення комбінації без відпочинку між ними (Додаток В).

Як відомо, важливим критерієм ефективності навчально-виховного процесу є правильна побудова занять. Під час тренування слід правильно розрахувати інтенсивність навантаження на кожному етапі. Структура тренування складається з трьох частин: підготовча, основна та заключна. Кожна з цих частин направлена на вирішення відповідних завдань (таблиця 3.1.).

Підготовча частина. Під час даної частини тренування основну увагу ми приділяємо розминці. Вправи виконуються в помірному темпі, без різких рухів. Основним завданням даної частини тренування є підготовка організму до роботи в основній частині тренування. Важливість підготовчої частини полягає в тому, що саме від проведеної роботи в ній, залежить робота в подальших частинах тренування. Надважливим завданням розминки є запобігання травм та пошкоджень. Саме в підготовчій частині ми повинні добре підготувати м'язову систему до продуктивної та безпечної роботи.

Також в цій частині тренування ми повинні оголосити завдання заняття та провести інструктаж з техніки безпеки.

Таблиця 3.1.

**Розподіл часу на тренуваннях для розвитку витривалості дітей
середнього шкільного віку.**

Частини тренування	Вид діяльності	Співвідношення частин тренування, %
Підготовча	Організаційні вправи, перевірка стану здоров'я дітей, інструктаж з техніки безпеки, вимірювання ЧСС, розминка.	15
Основна	Проведення бігових вправ на розвиток витривалості. Вимірювання ЧСС, контроль над виконанням вправ.	65
Заключна	Вимірювання ЧСС, вправи на відновлення та розтягнення, завдання на наступне тренування, вправи для самостійної роботи, режим харчування.	20

Таким чином, підготовчу частину заняття слід розпочинати з інструктажу техніки безпеки та оголошення завдань тренування. Потім необхідно бігти протягом 5-8 хвилин у повільному темпі. Далі проводимо розминку усього організму (з гори вниз) протягом 10 хв. Усе це покращує роботу серцево-судинної системи, дихальної системи та нервової системи, приводить організм у стан готовності до виконання завдань.

Основна частина. Під час цієї частини тренування ми вирішуємо завдання поставлені на дане заняття. Це головна частина тренування, адже від роботи в ній залежить розвиток витривалості учнів. Від правильної

роботи в ній залежить прогрес та розвиток фізичних якостей. Незважаючи на те, що у підготовчій частині ми проводили розминку, у основній частині навантаження потрібно давати поступово, від простого до складного.

Заклучна частина. В даній частині тренування ми повинні проводити вправи на відновлення та розтягнення. В даній частині заняття ми повинні нормалізувати роботу серцево-судинної, дихальної, нервової та м'язової систем. Застосовуються вправи на розтягнення для уникнення пошкоджень та кращого відновлення організму юних спортсменів. Обговорюються проблеми, які виникли під час тренування, завдання на наступне заняття, комплекс вправ для самостійного заняття та режим харчування.

Таким чином, під час проведення тренування необхідно розраховувати час відповідно даної таблиці. Основна частина має тривати найдовше (65%), адже в ній ми вирішуємо завдання тренування, розвиваємо витривалість. Підготовча частина не повинна займати більше 15% від тривалості тренування, а заклучна має займати 20%.

3.2. Особливості методики розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Для ефективного вирішення завдань кваліфікаційної роботи, велику увагу потрібно звернути на особливості методики, розробленої нами, відмінності її від звичайних методик розвитку витривалості на заняттях.

1. Використання даної методики має чіткий вплив на розвиток витривалості. Звісно ж, на тренуваннях даного типу розвиваються і інші фізичні якості, проте найбільше уваги приділено розвитку витривалості. Засоби розвитку загальної витривалості даної методики мають сучасний професійний підхід. У порівнянні зі звичайними методиками розвитку загальної витривалості, нами були використані новітні професійні засоби, за якими тренуються професійні спортсмени. В даній методиці особливу увагу

ми приділяли техніці виконання вправ. Адже, від техніки виконання залежить результат. Для впровадження даної методики потрібно дотримуватися даних правил:

- 1) чітко пояснити техніко-тактичні дії та завдання даної методики;
- 2) поступово впроваджувати елементи даної методики;
- 3) працювати за стратегією – «від простого до складного»;
- 4) після кожного заняття обговорювати проблеми та помилки, які виникали;
- 5) удосконалювати засоби розвитку витривалості та виправляти помилки.

Особливу увагу ми приділяли відпочинку між виконанням вправ та між серіями. В даній методиці відпочинок повинен бути активним. Вихованці повинні перебувати в активному русі (повільний біг, ходьба) між серіями вправ, це дозволяє тримати організм в тонусі і гарній готовності для роботи. Особливістю даної методики є те, що велика увага була приділена відновленню організму після тренування. Зважаючи на те, що для розвитку витривалості застосовуються доволі тривалі тренування, велику увагу потрібно звертати на засоби відновлення. Адже, від них залежить те, на скільки готовий організм буде працювати на наступному тренуванні і великий вплив на ріст та прогрес у розвитку витривалості. У Додатку Г представлені засоби відновлення юних спортсменів при розвитку витривалості. Також особливістю даної методики було те, що з учнями обговорювався режим харчування. Для заняття спортом режим харчування має дуже велике значення, а особливо якщо даний вид спорту пов'язаний із розвитком витривалості. Режим харчування спортсменів, які займаються на тренуваннях для розвитку витривалості представлений у Додатку Д. особливу увагу ми приділяли підготовчій частині заняття, а саме розминці. У даній методиці розминка мала проводитися під музичний супровід і на кожному занятті її проводив кожен учень. Це давало змогу підтримувати гарний настрій у колективі і налаштувати дітей на продуктивну роботу.

2.Щоб дана методика була ефективною та не шкодила здоров'ю дітей, ми повинні використовувати такі принципи заняття як: поступовість та послідовність збільшення навантаження. Дотримання даних принципів дозволяє опанувати уміння та навички для розвитку витривалості. Поступовість – впроваджується для поетапного вивчення частин даної методики. Вона полягає в тому, що ми вивчаємо чітко усі складові фізичних вправ, які використовуються для розвитку витривалості, вивчаємо перший етап, а потім переходимо до іншого. Це дозволить чітко опанувати дані засоби та мати ефективний результат у розвитку витривалості.

Послідовність навантаження дозволить уникнути таких негативних явищ як – перетренованість та перенавантаження. Якщо у дітей буде перетренованість, то воно не зможуть працювати продуктивно та ефективно. Також правильна послідовність навантаження має позитивний вплив на ЧСС під час тренування. ЧСС повинна мати наростаючий характер. Поступовий приріст відбувається до основної частини, на яку припадає пік навантаження, а вже ближче до кінця тренування ми повинні нормалізувати ЧСС і повернути їй звичне значення.

3.Дуже важливо слідкувати як діти реагують на фізичні навантаження як з боку фізичних можливостей, так і з боку психо-емоційного стану. Потрібно дуже уважно слідкувати за усіма дітьми, дізнаватися про їх стан, вимірювати ЧСС, слідкувати за їх безпекою. Також потрібно застосовувати доступні та цікаві вправи, щоб діти їх виконували технічно правильно та із захопленням та спортивною злістю. Під час тренування потрібно спілкуватися з учнями, допомагати їм, виправляти помилки та вказувати допоміжні елементи виконання фізичних вправ. Велику увагу потрібно приділяти психо-емоційному стані у колективі. Адже, від нього залежить налаштованість та настроїв дітей, що має великий вплив на ефективність тренування.

Отже, застосування даної методики вимагає від нас великої праці та професіоналізму. Витривалість це дуже складна фізична якість, для розвитку

якої необхідно прикладати багато зусиль як з боку учнів, так і з боку спортивного організатора. Велику увагу потрібно приділяти засобам, які ми використовуємо, раціону харчуванню, засобам відновлення, настрою у колективі.

Висновки до III розділу:

1. Для розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку, що відвідують тренування за місцем проживання потрібно враховувати такі особливості:

- 1) вікові та анатомо-фізіологічні особливості;
- 2) розвиток фізичних якостей та фізичний стан організму;
- 3) психічні особливості дітей даного віку;
- 4) доступність засобів розвитку витривалості;
- 5) аналіз результатів та перспективи подальшого розвитку.

2. Оскільки у школі на заняттях з фізичної культури розвитку витривалості приділяють дуже мало уваги, то саме під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання потрібно розвивати цю надважливу фізичну якість. Адже, розвиток витривалості має позитивний вплив на такі системи організму як: серцево-судинна, дихальна, нервова та м'язова. Фізична витривалість є надважливою не тільки у спортивному, але і в повсякденному житті. Розвиток витривалості має великий вплив на розвиток інших фізичних якостей організму: сили, спритності, гнучкості та швидкості.

РОЗДІЛ IV

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Експериментальне дослідження проводилося на території Чупахівської об'єднаної територіальної громади, Охтирського району, Сумської області в період з квітня по липень 2021 року. У ході експерименту було організовано дві групи підлітків: експериментальна та контрольна. Учні були розподілені приблизно за однаковим фізичним розвитком та можливостями.

До експериментальної групи були відібрані 12 підлітків, які займалися на заняттях за допомогою методики, розробленої нами заздалегідь. Учні контрольної групи займалися в кількості 12 учасників на заняттях по стандартній методиці спортивного організатора. Тренування проводилися 4 рази на тиждень (понеділок, середа, четвер, субота).

Рівень розвитку витривалості серед дітей середнього шкільного віку ми визначали за допомогою двох тестів: біг на 3000 і 2000 м (хлопці та дівчата відповідно) та тесту Купера.

Перші тестування ми провели на початку педагогічного експерименту і отримали наступні результати (таблиця 4.1.).

Таблиця 4.1.

Показники розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку до експерименту

Біг	Контрольна група	Експериментальна група
Хлопці 3000м	14,30	14,35
Дівчата 2000м	11,38	11,40
Хлопці біг 12хв	2,560	2,580
Дівчата біг 12хв	1,950	1,980

В Таблиці 4.1. подані результати тесту витривалості контрольної та експериментальної групи перед початком експерименту за допомогою бігу на 3000м (хлопці) та 2000м(дівчата) і тесту Купера (біг протягом 12хв). Результати обох груп відповідають середнім показникам рівня розвитку витривалості дітей даного вікового періоду.

Результати тестування продемонстрували нам недостатній розвиток витривалості дітей середнього шкільного віку обох груп. Тому, нашим завданням було: у ході проведення фізкультурно-оздоровчої роботи впровадити авторську методику, яка включала в себе комплекс різноманітних вправ, і спостерігати за учнями та змінами результатів їхніх фізичних якостей. Учні контрольної групи працювали на тренуваннях за стандартною методикою, а учні експериментальної групи працювали за методикою розробленою нами. Головним завданням було те, щоб після впровадження нових засобів результати на наступному тестування були кращі, ніж на попередньому. Також велику увагу потрібно було звернути на те, як учні будуть сприймати нові вправи та як вони будуть справлятися із їх правильним виконанням.

Тренувальні заняття дітей відбувалися протягом 4 днів на тиждень. Кожне тренувальне заняття розпочиналося з розминки. Особливістю розминки у експериментальній групі було те, що вона проходила під музичний супровід і на кожному новому тренуванні її проводив кожен учень під наглядом спортивного організатора. На кожному занятті велика увага приділялася розвитку загальної фізичної підготовленості. Під час заключної частини тренування обов'язково проводилися вправи на відновлення та розтягнення.

Для розвитку витривалості у експериментальній групі нами використовувалися наступні засоби:

1. **Перемінний біг (фартлек).** Різновид бігових тренувань, коли учні долають дистанцію у різному темпі. Один раз у швидкому темпі, один в повільному. Так 8-10 разів. Особливістю було те, що під час

відпочинку між основними робочими відрізками діти не просто стояли і відпочивали, а долали ту дистанцію у помірному для них темпі.

2. Біг на гору. Різновид бігових вправ, коли вихованці долають окрему дистанцію не по рівній місцевості, а під гору.
3. Тривалий біг по пагорбистій місцевості. Цей вид тренувань відрізнявся від звичайного кросу тим, що учні мали бігти довгу дистанцію не по рівній місцевості, а по змішаній: рівнини та пагорби.
4. Прогресивний біг. Безперервний біг з постійною наростаючою швидкістю.

В процесі дослідження нами був запропонований наступний тижневий цикл тренувальних занять:

Понеділок: розминка під музичний супровід (15хв), перемінний біг (40-50хв), загально-розвивальні вправи (20хв), вправи на відновлення та розтягнення (25хв).

Середа: розминка під музичний супровід (15хв), прогресивний біг (30хв), загально-розвивальні вправи (20хв), вправи на відновлення та розтягнення (25хв).

Четвер: розминка під музичний супровід (15хв), тривалий біг по пагорбистій місцевості (50хв), вправи на відновлення та розтягнення (25хв). Відбувалася зміна: одне тренування звичайний крос, на наступному тижні – крос по пагорбистій місцевості.

Субота: розминка під музичний супровід (15хв), біг на гору (40хв), загально-розвивальні вправи (20хв), вправи на розтягнення та відновлення.

Після впровадження нашої методики ми спостерігали що, у більшості дітей виникали труднощі з виконанням запропонованих вправ, бо діти просто стикнулися з чимось незнайомим та новим для них. Але вже на наступному тижні нові вправи вони виконували правильно та з великим задоволенням.

Весь час дослідження діти експериментальної групи займалися за авторською методикою, з новими вправами і підходами до заняття, діти контрольної групи працювали за стандартною методикою.

По закінченню педагогічного експерименту, нами було проведено друге тестування і ми отримали такі результати (таблиця 4.2).

Таблиця 4.2.

Показники рівня розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку після експерименту

Біг	Контрольна група	Експериментальна група
Хлопці 3000м	14,10	13,55
Дівчата 2000м	11,26	11,05
Хлопці біг 12хв	2,700	2,740
Дівчата біг 12хв	2,050	2.140

В Таблиці 4.2. подані результати тесту витривалості контрольної та експериментальної групи після закінчення експерименту за допомогою бігу на 3000м (хлопці) та 2000м(дівчата) і тесту Купера (біг протягом 12хв).

Після опрацювання отриманих даних та порівняння їх з попередніми, було встановлено, що рівень витривалості дітей був покращений за всіма показниками. Результати показників витривалості покращилися у обох дослідницьких груп, адже відбувалася робота в них одночасно, але за різними методиками. Проте, якщо порівнювати приріст показників двох груп, то результати експериментальної групи були кращі, ніж у контрольної, а це говорить про те, що запропонована нами методика має більш дієвий результат і її можна впроваджувати в тренувальні заняття під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Після опрацювання отриманих результатів та аналізу їх з попередніми, було встановлено, що рівень витривалості дітей був покращений майже у всіх. Цікаво, що результати рівня витривалості покращилися у обох групах дослідження, адже відбувалася робота в них одночасно, але за різними методиками. Проте, якщо порівнювати приріст результатів двох груп, то

результати експериментальної групи були кращі, а це говорить про те, що запропонована нами методика має більш дієвий результат і її можна впроваджувати під час занять.

Висновки до IV розділу:

1. За результатами дослідження можна зробити висновки, що учні експериментальної групи досягли більшого росту рівня витривалості, ніж учні контрольної групи. Ці результати говорять нам про те, що дана методика є дієвою і її можна сміливо використовувати на практиці.

2. Результати експерименту доводять, що контрольна та експериментальна групи мають різні результати в кінці експерименту, це говорить нам про те, що використання застарілих засобів тренування є не такими ефективними та дієвими як новітні засоби та нові підходи до побудови та проведення тренування.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу наукової літератури було виявлено, що методика розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання є досить застарілою та мало ефективною. Для розвитку витривалості застосовувалися засоби прості та досить примітивні. Також великою проблемою при організації спортивно-масової роботи за місцем проживання є низька кваліфікація спортивного організатора та обмеженість ресурсів та спортивного інвентарю. Саме через це застосовувалися застарілі методи розвитку витривалості дітей під час тренувань і нашим завданням було розробити сучасну методику розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання, виходячи з тих можливостей які були представлені у даній громаді.

2. Для розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку, що відвідують тренування за місцем проживання потрібно враховувати такі особливості:

- 1) вікові та анатомо-фізіологічні особливості;
- 2) розвиток фізичних якостей та фізичний стан організму;
- 3) психічні особливості дітей даного віку;
- 4) доступність засобів розвитку витривалості;
- 5) аналіз результатів та перспективи подальшого розвитку.

3. Оскільки у школі на заняттях з фізичної культури розвитку витривалості приділяють дуже мало уваги, то саме під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання потрібно розвивати цю надважливу фізичну якість. Адже, розвиток витривалості має позитивний вплив на такі системи організму як: серцево-судинна, дихальна, нервова та м'язова. Фізична витривалість є надважливою не тільки у спортивному, але і в повсякденному житті. Розвиток витривалості має великий вплив на

розвиток інших фізичних якостей організму: сили, спритності, гнучкості та швидкості.

4. За результатами дослідження можна зробити висновки, що учні експериментальної групи досягли більшого росту рівня витривалості, ніж учні контрольної групи. Ці результати говорять нам про те, що дана методика є дієвою і її можна сміливо використовувати на практиці.

5. Результати експерименту доводять, що контрольна та експериментальна групи мають різні результати в кінці експерименту, це говорить нам про те, що використання застарілих засобів тренування є не такими ефективними та дієвими як новітні засоби та нові підходи до побудови та проведення тренування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В.І. Анатомія фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: Київ:2009. 24 с.
2. Бальсевич В.К. Фізична культури для всіх і кожного. Київ:фізкультура і спорт, 2009. 111с.
3. Безруких М.М. Вікова фізіологія: Київ, 2010. 367с.
4. Белов Р.А. Організація роботи по фізичному вихованню за місцем проживання. Київ, 2012. 239с.
5. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. Київ, 2014. 134с.
6. Бондар Н.С. Формування репрезентації життєвого шляху у юнацькому віці. Київ, 2013. 25с.
7. Виготський, Л.С. Питання дитячої психології: Київ, 2017. 199 с.
8. Вовканчик Л.С. Віковаанатомія і фізіологія. Львів : ЛДУФК, 2016. 18 с.
9. Войтенко В.П. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання та спорт соціального суб'єкта. Київ. 2010. 26с.
10. Волков Л.В. Фізичне виховання учнів. Київ, 2010. 184с.
11. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі « фізичне виховання і спорт» : Підручник. Харків: ОВС, 2011. 112с.
12. Гужалковський Л.А. Розвиток рухових якостей у школярів. Харків, 2011. 88с.
13. Дейкун М.П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання. Київ, 2015. 248с.
14. Дробінська А.О. Анатомія і вікова фізіологія. Київ, 2015. 413с.
15. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Олімпійська література, 2013. 112с.

16. Жданова О.М. Управління фізичною культурою. Львів, 2011. 128с.
17. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Київ: Здоровье, 2009. 128с.
18. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011, 112с.
19. Іващенко Л.Я. Організація і методика масової фізичної культури. Київ: спорт, 2011. 27с.
20. Карнечук С.П. Самовиховання особистості. Київ, 2015. 129с.
21. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 2010. 137с.
22. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
23. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. Київ, 2010. 1184с.
24. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: центр навчальної літератури, 2012. 128с.
25. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання та навчання. Харків, 2013. 213с.
26. Михайлов К.В. Методи спортивної підготовки. Київ, 2014. 126с.
27. Набатникова М.Я. основи управління підготовкою юних спортсменів. Київ, 2011. 280с.
28. Некрасов І.В. Физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность. Київ, 2014. 228с.
29. Носко О.М. Удосконалення здоров'язберезувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання :Педагогічні науки. Київ, 2017. 291-299 с.

30. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Каравела 2011. 400с.
31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать . Київ: АСТ, 2011. 863с.
32. Пилипко В.Ф., Овсєнко В.В. Атлетизм: навчальний посібник. Харків:ОВС, 2013. 247с.
33. Платонов В. Н. Теорія та методика спортивного тренування. Київ, 2013. 352с.
34. Платонов В.Н. Санховський К.П. Підготовка юного спортсмена. Київ, 2012. 288с.
35. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ: Олімпійська література, 2011. 808с.
36. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії та методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. 208с.
37. Савицький П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Київ: КДІФК, 2014. 32с.
38. Савченков Ю.І. Вікова фізіологія. Київ. 2013. 139 с.
39. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. Харьков: СпортАкадемПресс, 2009. 171с.
40. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». 2-е вид. перероб. і доп. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. 164с.
41. Скворцова С.С. Пропаганда спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали ХІХ Міжнародної

науково-практичної конференції молодих учених, (23-24 травня 2019 року, м. Суми) Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. Т.1. С.202-207.

42. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2011. 286 с.

43. Скрипченко О.В., Падалко О.С. , Скрипченко Л.О. Психолого-педагогічні основи навчання. Київ, 2013. 712с.

44. Спортивна медицина: підруч. для студ. закл. Вищої освіти фіз. виховання і спорту Л.Я.-Г. Шахліна, Б. Г. Коган, Т.О. Київ: України, вид-во « Олімп л-ра», 2018 – 424с.

45. Станкін М. І. спорт та виховання підлітка. Харків, 2011. 104с.

46. Т.Ю. Круцевич Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. Т.1. с. 226-246.

47. Т.Ю. Круцевич. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2013. Т.2. 366с.

48. Товт, О.А.Дуло, М.Ю.Щерба. Основи теорії та методики фізичного виховання : навчальний посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. С. 86-90.

49. Федик О.В. « Психологія Спорту». Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2014. 35с.

50. Філін В.П. Теорія та методика юнацького спорту. Київ, 2013. 128с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості:

1. Тривалі кардіо тренування: біг, ходьба, велосипедний спорт, сайклінг.
2. Танцювальна аеробіка у високому темпі.
3. Бокс, кікбоксінг.
4. Кругові тренування (складаються з декількох кіл з певними вправами, які потрібно постійно повторювати).
5. Швидкісні тренування(повторення вправ з максимально високою швидкістю).
6. Плавання.
7. Високо інтенсивні інтервальні тренування.
8. Табата тренування.
9. Теніс, бадмінтон, сквош.
10. Біг на місці.
11. Стрибки на скакалці.
12. Підтягування.
13. Присідання.
14. Віджимання.
15. Скручування на прес.
16. Бурпі.
17. Джампінг Джек.
18. Стрибки на місці з високо піднятими колінами.
19. Скелелаз.
20. Динамічна планка

Додаток Б

Комплекс вправ для розвитку силової витривалості:

1. Планка на ліктях протягом 1 хв.
2. Присідання з витягнутими руками – 30р.
3. Випади: на кожен ногу по 10 разів.
4. Стрибки з присіду 15р.
5. «Бьорпі» 15 р.
6. Планка на лівому та правому боці (30с.).
7. Відтискання від полу 20р.
8. Підтягування на перекладині 8р.
9. Скручування 20р.
10. Підйом ніг в кут 90 градусів 15р.
11. Стрибки на скакалці 1хв.
12. Човниковий біг 4*9м.
13. 7*50 (якомога швидше подолати 7 відрізків по 50 м).
14. Йо-йо тест (слухаючи команду тренера, пробігти як можна більше 20-ти метрових відрізків за 3 хвилини, час між сигналами поступово скорочується).
15. Ривки з поверненням (необхідно пробігти відрізок довжиною 30м і повернутися назад).
16. Біг та стрибки на місці (виконувати протягом 30 секунд біг на місці, потім протягом 30 секунд стрибки на місці).
17. Стрибки через планку(50см) 20р.
18. Відтискання на паралельних брусах 10р.
19. Кидання м'яча (2кг) в ціль з присіду 15р.
20. Тяга з однією ногою 15р.
21. «Човник» 15р.
22. Наступання на тумбу(50 см) 15 р.

Додаток В

Комплекс вправ для розвитку координаційної витривалості:

1. Вправа « Драбинка»: за допомогою координаційної драбинки виконуємо вправи долаючи дистанцію прямо та з боку.
2. Біг з поверненням назад (дистанцію 30м ми долаємо у 4 етапи: пробігши 15м, повертаємось назад, потім добігаємо 30м, потім 15м в іншому напрямку і 30м на заключному етапі).
3. Біг на 50м між фішками (15штук).
4. Біг 30 м з перекидом (робимо перекид вперед і долаємо дистанцію 30м, а потім робимо перекид назад і долаємо дистанцію 30м).
5. Перекиди вперед 10р.
6. Перекиди назад 10р.
7. Жонгливання двома тенісними м'ячами 5хв.
8. Біг змієюю.
9. Човниковий біг.
- 10.Метання м'яча в ціль з різних відстаней.
11. Бічна планка на балансувальній платформі.
- 12.« Ластівка».
- 13.Стійка на носках з закритими очима.
- 14.Планка зі зміною ніг та рук.
- 15.Перенесення м'яча під високо піднятою ногою.
- 16.Напівприсід на балансувальній платформі.

Додаток Г

Засоби відновлення юних спортсменів при розвитку витривалості:

Для відновлення організму при роботі на витривалість доцільно використовувати вправи на розтягнення.

1. Повільний біг протягом 5 хвилин.
2. Вправи на розтягнення стоячи.
3. Вправи на розтягнення лежачи.
4. Вправи на розтягнення сидячи з партнером.
5. Вправи на розтягнення біля гімнастичної стінки.
6. Вправи на розтягнення з обтяженням.
7. Масаж.
8. Активний відпочинок.
9. Прогулянки на свіжому повітрі.
10. Сон.
11. Гідропроцедури.
12. Електропроцедури.
13. Світлове опромінення.
14. Збалансоване та енергетичне харчування.
15. Фармакологічні засоби.

Усі ці вправи потрібно виконувати повільно, щоб не зашкодити власному здоров'ю.

Додаток Д

Режим харчування спортсменів які працюють над розвитком витривалості:

Під час тренування на витривалість більшість їжі повинно містити великий вміст вуглеводів. Співвідношення вуглеводів:білків:жирів має бути (%) 65:15:20.

Приклад добового раціону:

1. Сніданок: каша (гречана, вівсяна, пшенична), два яйця, шматок хліба, овочі(огірки, перець, капуста).
2. Обід: грибний суп, макарони, куряча грудка, шматок хліба, сік.
3. Перекус перед тренуванням: вівсяне печиво з йогуртом.
4. Вечеря: рис з овочами, сир з джемом.