

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ І-ІІ РІВНЯ
АКРЕДИТАЦІЇ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи ФКb1-М16
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Довганюк Вадим Володимирович
Керівник: Гурман Л.Д., кандидат
педагогічних наук, професор
Рецензент: Солопчук Д.М., кандидат
педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ.....	6
1.1 Фізіологічні та гігієнічні основи занять силовими вправами	6
1.2 Педагогічні основи розвитку силових здібностей.....	13
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1 Методи дослідження	23
2.2 Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ.....	26
3.1 Динаміка показників фізичної підготовленості.....	26
3.2 Структура фізичної підготовленості.....	29
3.3 Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості	34
3.4 Базові положення методики розвитку силових здібностей юнаків ...	43
РОЗДІЛ 4 ЗМІСТ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЮ НАПРАВЛЕНІСТЮ	55
4.1 Формування в учнів потреби в особистому фізичному удосконаленні	55
4.2 Контроль та самоконтроль під час занять силовими видами спорту	58
4.3 Методика створення комплексів силової направленості.....	66
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні надбання освітньої галузі «Фізична культура», значний іноземний досвід дозволяють дати позитивну відповідь на питання залежності розвитку, здоров'я людини від її рухової активності. Використання різноманітних форм фізичної культури в повсякденній діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, подовженню активного життя, забезпечує організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови для пізнання особистих можливостей [42, 55].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що фізичний стан студентів вищих навчальних закладів, крім факультетів фізичної культури, характеризуються великою неоднорідністю та недостатнім, у переважній більшості, розвитком фізичних якостей [41, 46]. Причому, від 1 до 4 курсу чітко виокремлюється негативна тенденція змін фізичного стану учнів [27].

На думку дослідників [28, 35, 41], сучасні організаційно-методичні підходи, що використовуються в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ), не забезпечують підвищення спеціальної фізичної підготовленості до рівня навчальних вимог і Державних стандартів. У зв'язку з цим окремі фахівці [8, 16, 21, 34] наголошують на необхідності запровадження у процес фізичного виховання студентів занять із спортивною спрямованістю. Незважаючи на вже існуючі роботи, проблема далека від вирішення, що й обумовлює необхідність подальших досліджень в напрямку вдосконалення форм організації занять фізичними вправами студентів (крім факультету фізичної культури), враховуючи їх побажання, інтереси, схильності та можливості.

Мета дослідження — теоретично та експериментально вивчити передумови організації занять силовою підготовкою юнаків 15-17 років на заняттях фізичною культурою у навчальних закладах I-II рівня акредитації.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити передумови розвитку силових якостей юнаків 15-17 років у процесі занять фізичною культурою.

2. Вивчити динаміку і структуру фізичної підготовленості юнаків 15-17 років в умовах традиційних занять фізичною культурою у навчальних закладах I-II рівня акредитації.

3. Розробити методіку використання силових вправ на заняттях фізкультурою для покращення фізичної підготовленості юнаків 15-17 років.

4. Розробити комплекс вправ силової спрямованості для самостійних занять юнаків 15-17 років.

Об'єкт дослідження — фізичне виховання юнаків 15-17 років, учнів навчальних закладів I-II рівня акредитації.

Предмет дослідження — силова підготовка юнаків 15-17 років у процесі фізичного виховання.

При вивченні шляхів досягнення поставленої мети в дослідженні виходили з **робочої гіпотези**, в основу якої покладено припущення про те, що фізичне виховання учнів навчальних закладів I-II рівня акредитації буде ефективним в разі застосування силових вправ під час занять фізичною культурою

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувався наступний комплекс методів дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна: Встановлено особливості фізичної підготовленості сучасних 15-17-річних юнаків, учнів навчальних закладів I-II рівня акредитації; встановлено динаміку, структуру та взаємозв'язки показників фізичної підготовленості юнаків упродовж 15-17 під впливом чинного змісту фізичного виховання; теоретично обґрунтовано методіку силової підготовки юнаків на заняттях фізичною культурою, спрямовану на покращення їхньої фізичної підготовленості.

Практичне значення одержаних результатів. Використовуючи запропоновану методику в процесі фізичного виховання учнів навчальних закладів I-II рівня акредитації можна суттєво підвищити їхню фізичну підготовленість. Також, отримані результати можуть використовуватися в подальших наукових розробках, у процесі фізичного виховання у навчальних закладах I-II рівня акредитації, при підготовці фахівців із спеціальності «Фізична культура», післядипломній освіті фахівців.

Апробація результатів дослідження. Викладені в даній роботі результати дослідження доповідалися і обговорювалися на звітній конференції за матеріалами наукових досліджень студентів та магістрів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота викладена на 91 сторінці, складається зі вступу, 4 розділів, 13 підрозділів, висновків та списку використаних джерел, що включає 73 найменування.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що однією з важливих умов занять фізичними вправами для розвитку силових здібностей є суворе дотримання фізіолого-гігієнічних та педагогічних основ цього процесу. Встановлено, що до перших належать: зміни функціональних характеристик організму під впливом фізичних навантажень, склад та режим харчування, режим дня, лікарський та самоконтроль. Друга група основ ґрунтується віковій періодизації розвитку силових здібностей в юнаків 15-17 років та організаційно-методи ч них особливостях цього процесу. Необхідність врахування зазначених основ обумовлено наявним серед юнаків високим інтересом та позитивним ставленням до занять фізичною культурою, в яких використовуються фізичні навантаження силової спрямованості.

Силові вправи впливають на всі органи і системи організму, викликаючи в них морфологічні і функціональні зміни. Скелетна мускулатура гіпертрофується. Змінюється її кісткова тканина. Збільшується поперечний діаметр діафізів трубчастих кісток, потовщується компактний шар кістки і прикріплення сухожиль до неї. Ці зміни забезпечують велику міцність кістки і стійкість її до навантаження. Удосконалюється функція нервово-м'язового апарата.

Отримати уяву про функціональний стан учня можна використавши найпростіші об'єктивні показники — частоту пульсу та артеріальний тиск. Також, їхнє використання допомагає правильно спланувати заняття, запобігти травмам, уникнути перетренованість.

При перспективному планування багаторічної спортивної підготовки, а також при визначенні обсягів спеціальної та загальної фізичної підготовки юних спортсменів на початкових етапах багаторічного тренувального процесу необхідно, перш за все, виходити з особливостей вікового розвитку їх функціональних систем.

Тренування будь-якої спрямованості супроводжується регулярними, структурними метаболічними перебудовами, але ступінь виразності цих адаптаційних змін залежить від величини застосованих обтяжень, від режиму та швидкості м'язового скорочення, від тривалості тренування та індивідуальної композиції м'язової тканини, що знаходить відображення у виборі методів розвитку окремих силових здібностей.

Розрізняють такі методи: метод максимальних зусиль, метод повторного максимуму, метод роботи в поступливому режимі з супермаксимальними обтяженнями, ізометричний метод та ізокінетичний метод.

2. Результати констатуючого експерименту свідчать, що використання в процесі уроків фізичної культури чинного змісту фізичного виховання призводить до зменшення їхнього тренувального впливу на фізичну підготовленість учнів, за винятком сили швидкісної сили в метаннях, які постійно зростають. Так встановлено, що після першого та другого семестру навчання вірогідних позитивних змін зазнає відповідно 8 і 7 фізичних здібностей, негативних — 2 і 2, не змінюються величини прояву 4 і 5 здібностей із загальних 14, що досліджувалися.

Заняття фізичною культурою призводять до змін структури фізичної підготовленості юнаків упродовж 15-17 років. Упродовж першого півріччя структура фізичної підготовленості на 55,7% обумовлювалася змінами швидкісної сили нижніх кінцівок, сили спини і рук, швидкістю, координацією в циклічних локомоціях та максимальною частотою рухів, на 44,3% — іншими невстановленими чинниками, упродовж другого — на 61,8%) обумовлювалася змінами швидкісно-силової витривалості, координації в циклічних локомоціях, рухливості попереку і плечових суглобів, швидкісною силою нижніх кінцівок, на 38,2% — іншими невстановленими чинниками.

3. Встановлено, що зміни показників фізичної підготовленості юнаків характеризувалися статистично значущими взаємозв'язками. Так, упродовж першого півріччя (семестру), встановлено слабку позитивну залежність покращення максимальної частоти рухів, швидкісної сили в метаннях та

координації в балістичних рухах на дальність від зростання абсолютної сили учнів. Також, інтерпретація коефіцієнтів парної кореляції свідчила, що із покращенням рухливості попереку покращувався прояв швидкості ($r=-0.200$), швидкісної витривалості ($r=-0,200$), координації в циклічних локомоціях ($r=-0,220$), але знижувалася координація в балістичних рухах з установкою на дальність провідною рукою ($r=-0,160$). Упродовж другого півріччя (семестру) навчання покращення незначної кількості фізичних здібностей обумовлювалося слабкою, але надійною позитивною залежністю від зростання швидкісної сили. Значною кількістю надійних статистичних взаємозв'язків із змінами інших показників фізичної підготовленості відзначалися зміни абсолютної сили, загальної витривалості та переважної більшості досліджуваних координаційних здібностей.

На підставі фізіолого-гігієнічних, теоретико-методичних галузевих даних та результатів констатуючого експерименту розроблено програму силовій підготовки юнаків 15-17 років у навчальних закладах першого-другого рівня акредитації в процесі занять фізичною культурою, спрямовану на покращення їхньої фізичної підготовленості. Експериментальна програма передбачає науково обґрунтований зміст та розподіл упродовж навчального року засобів, методів і параметрів фізичних навантажень для таких форм занять: уроків фізичної культури, фізкультпауз у ході навчально-виробничої діяльності, ранкової гімнастики та самостійних занять силовими вправами.

4. Сучасні школярі старших класів мають в основному слабку фізичну підготовленість і низький рівень фізичного розвитку. Простежується тенденція втрати інтересу школярів до занять фізичною культурою. Знання учнів про організм, функції різних його систем і здоров'я значно відстає від знань в інших галузях, маючи поняття про велику кількість, вельми віддалених від життя явищ, школярі не мають достатніх відомостей про те, як найбільш раціонально організувати свій режим, як уникнути тих або інших захворювань, не мають чіткого переконання про повсякденне фізичне навантаження, дотримання особистої гігієни.

Одним з перспективних шляхів вирішення проблеми є організація самостійних занять фізичною культурою. Практично майже всі опитані школярі і вчителі фізичної культури (78%) позитивно відзиваються про самостійні заняття силової спрямованості в шкільних секціях загальної фізичної підготовки або в домашніх умовах.

Розроблені поурочні програми занять атлетичною гімнастикою значно полегшать самостійну організацію фізичної підготовки старшокласників, дозволять ефективно керувати заняттями фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков: Основа, 1993. 244 с.
2. Антропова М.В. Физическое развитие подростков и их работоспособность. Физиология подростка (Педагогическая наука — реформе школы) / Под ред. Фарбер Д.А. Москва: Педагогика, 1989. С.153-183.
3. Апанасенко Г.Л., Попова О.А. Медицинская валеология. Киев: Здоров'я. 2000. 247 с.
4. Ареф'ев В.Г., Сдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посібник для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. 384 с.
5. Артюшенко А.Ф., Стеценко А.И., Пангелов Б.П. Основы методики силовой подготовки в процессе физического воспитания: Учебно-методическое пособие. Переяслав-Хмельницкий: 1991. 18 с.
6. Бахрах И.И., Федоров Р.Н. Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов. Смоленск: СГИФК, 1989. 68 с.
7. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. Москва: 1991. С.87-103.
8. Бондарчук А.П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы. Теория и практика физической культуры. 1999. №8. С.18-20.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва: Просвещение. 1991. 64 с.
10. Валеология человека: В 5 т. / Сост. Петленко В.П. Санкт-Петербург: Петроградский и Ко, 1996. Т. 1-5.

11. Виру А.А., Юримяз Т.Д., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. Москва: Физкультура и спорт. 1988. 142 с.
12. Волков В.М., Ромашев А.В. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет. Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С.5-6.
13. Волков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодёжи. Варшава: Академия физической культуры, 2001. 44 с.
14. Волков Л.В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков: Учеб.-метод. пособие. Переяслав-Хмельницкий, 1991. 26 с.
15. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 ГЦОЛИФК Москва, 1989. 38 с.
16. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
17. Гладяк С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным: Учебно-методическое пособие. 3-е вып. Харьков: К-Центр, 2000. 62 с.
18. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 125 с.
19. Гуськов С.И., Платонов В.Н. Профессиональный спорт. Киев: Олимпийская литература, 2000. 392 с.
20. Давиденко Е.В., Копылова О.В., Борисов И.А. Экспресс-оценка физического состояния – критерий оптимального уровня нагрузок на занятиях со старшими дошкольниками. Теория и практика физ. культуры. 1988. № 10. С.23-24.
21. Дворкин Л.С. Возрастная динамика спортивных достижений молодых тяжелоатлетов. Физическая культура. 2001. №3. С.28.
22. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія. Київ: 1995. 36 с

23. Дорохов Н.Р. Развитие силовых качеств школьников 7-11 классов различных соматических типов и вариантов развития: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 ВНИИФК. Москва, 1997. 21 с.
24. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Москва: Влддос, 2002. 321 с.
25. Единак Г.А. Индивидуализация процесса развития двигательных способностей юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1992. 228 с.
26. Ермаков В.А. Проблемные вопросы индивидуализации физического воспитания и пути их решения в теории и практике обучения. Принципы индивидуализации физического воспитания учащейся молодежи. Издание Тульского гос. пед. института им. Л.Н. Толстого, 1994. С.11-18.
27. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1996. 41 с.
28. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк: Надстир'я, 1994. 149 с.
29. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис. ... докт. биол. наук. Москва, 1995. 41 с.
30. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. Москва: ФиС, 1990. 200 с.
31. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. Киев: УГУФВС, 1994. 126 с.
32. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: українська спортивна асоціація, 1993. 270 с.
33. Кончин Н.С. Физиологические основы физического воспитания в связи с индивидуальными особенностями организма: автореф. дис... д-ра. мед. наук. Москва, 1990. 51 с.

34. Коршиков В.М. Соотношение физических упражнений разной направленности и их влияние на двигательную подготовленность учащихся 7-8 классов в учебном процессе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Москва, 1990. 18 с.

35. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 1999. 231 с.

36. Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. Наука в олимпийском спорте. 2002. № 1. С.23-29.

37. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання. Лекція для студентів, аспірантів, слухачів курсів підвищення кваліфікації викл. фіз. виховання. Київ: 2001. С. 6.

38. Круцевич Т.Ю. Рациональные тренирующие режимы для подростков с различными типологическими особенностями ВНД. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. 2000. №20. С. 19-26.

39. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис. ...докт. наук по физ. воспитанию и СПОРТУ: 24.00.02, Киев, 2000. 41 с.

40. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста. Москва: НЦ Энас, 2002. 124 с.

41. Кузьмин В.А. Система управления силовой подготовкой юношей старших классов (15-17 лет) на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: автореф. дис.канд пед. наук: 13.00.14. Москва, 1986. 22 с.

42. Куц О.С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. Київ: 1997. 17 с.

43. Куц О.С. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002 № 2-3. С. 14-15.

44. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. Теория и практика физической культуры.. 1990.№9. С.10-14.

45. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

46. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.Погодаев. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 496 с.

47. Никишин И.В. Программирование циклических нагрузок в занятиях студентов с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1993. 23 с.

48. Пеганов Ю.А., Шибанов Д.В. Методика повышения двигательной подготовленности слабослышащих юношей средствами атлетической гимнастики при прохождении основных разделов программы по физической культуре. Москва: ВНИИФК, 1996. 154 с.

49. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков. Киев: Радянська школа, 1989. 152 с.

50. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир. УКЦентр, 1999. 336 с.

51.

С

амолов Г. Сам себе тренер. Новая спортивная методика для всей семьи. Москва: Лана. 2006. 128 с.

52. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. Москва: СпортАкадемПресс, 2001. 172 с.

53. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.

54. Смоллов С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья. Атлетизм. 1990. №12. С. 3-13.

55. Сонькин В.Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. Москва, 1990. 50 с.
56. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. в 2-х томах. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т.1. 423 с.
57. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. в 2-х томах. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т.2. 391 с.
58. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ: Початкова школа, 2017. 112 с.
59. Шолих М, Круговая тренировка. Москва: ФиС, 1996. 166 с.
60. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання: Навчальний посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. 164 с.
61. Яшанин Я., Войнар Ю., Яшанин Н., Скурвидас А. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок. Наука в олимпийском спорте, 2002. № 1. С.54-60.