

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 ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M18
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Грекул Степан Ростиславович

Керівник: Мисів В. М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Заїкін А. В., кандидат педагогічних
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1 Структурні основи та механізми скорочення скелетних м'язів	6
1.1. Механізми скорочення скелетних м'язів.....	9
1.2. Розвиток м'язової сили.....	11
1.3. Різновиди м'язової сили та складові силових підготовки.....	13
1.4. Характеристика методів розвитку м'язової сили.....	20
1.4.1. Методи силових підготовки.....	20
1.4.2. Ефективність методів силових підготовки.....	26
1.4.3. Контроль силових якостей.....	33
Розділ 2 Організація та методи дослідження	39
3.1. Методи дослідження.....	39
3.2. Організація досліджень.....	41
Розділ 3 Тестування м'язової сили у школярів середнього шкільного віку	43
3.1. Методи тестування м'язової сили школярів.....	46
3.2. Результати досліджень та їх аналіз.....	52
Висновки	62
Список використаних джерел	63
Додатки	70

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема фізичного виховання школярів останнім часом має стійку тенденцію до загострення та обумовлена великим науковим, прикладним та державним значенням. Фізична культура в цьому плані є не тільки способом виховання та підвищення фізичної підготовки, а й чинником відновлення та зміцнення здоров'я, способом ліквідації недоліків у фізичному розвитку [17].

Відомо, що в Україні протягом останнього часу склалася тривожна ситуація, різко погіршилося здоров'я (дефекти постави, сколіози, кіфози, плоскостопість та ін) і фізична підготовленість дітей та учнівської молоді [1,32]. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики і психологи, природна рухова активність дітей неухильно знижується. Встановлено, що дефіцит рухової активності школярів складає від 60 до 75 відсотків необхідного для підтримки нормального рівня здоров'я та фізичної кондиції. Це веде до помітного зниження фізичної і розумової працездатності шкільної молоді. Виходячи з цього ми помічаємо, що мало уваги приділяється не тільки розвитку фізичних якостей школярів, а, спостерігається різке зниження бажання більшості школярів займатися фізичним вихованням. А все через те, що населення не може адекватно оцінити та зрозуміти важливість та доцільність проведення занять з фізичної культури і спорту. На сьогодні це серйозна проблема.

Особливу тривогу викликає стан здоров'я молоді, від якої залежить доля майбутньої держави; від 80 – 90% випускників шкіл мають патологічні відхилення в стані здоров'я. Враховуючи, що здоров'я – це одна з обов'язкових умов повноцінного виконання людиною своїх соціальних, в тому числі професійних функцій, то звідси випливає, що збереження і зміцнення здоров'я людини є загальнодержавною турботою. Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем школярів залежить

здатність їх організму зберігати стійкість до екзогенних факторів, адаптуватися до змін в навколишньому середовищі.

Останнім часом усі, хто залучені та працюють в сфері фізичної культури і спорту висловлюють незадоволення рівнем розвитку фізичних якостей школярів. Сила, як одна з основних фізичних якостей, має велике значення в діяльності школярів. Поруч з розвитком сили створюються передумови для підвищення рівня інших фізичних якостей: швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей.

Ми знаємо, що робота м'язів – необхідна умова їх існування. Тривала бездіяльність м'язів веде до їх атрофії і втрати ними працездатності. Тренування, систематична робота м'язів сприяє збільшенню їх об'єму, приросту сили і працездатності, що досить важливо для фізичного розвитку всього організму.

У зв'язку з цим виникає постійна потреба у проведенні досліджень з проблем оптимізації використання засобів та методів, спрямованих на приріст м'язової сили у дітей середнього шкільного віку.

Зв'язок роботи з науковими темами кафедри. Магістерська робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2013–2017 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 1.1.3. «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430).

Виходячи з цього **об'єктом нашого дослідження** є фізичне виховання школярів.

Предмет дослідження – особливості силової підготовки дітей середнього шкільного віку.

Мета дослідження полягає у вивченні ефективності різних методичних прийомів щодо розвитку м'язової сили у школярів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних методів розвитку м'язової сили;
2. Здійснити тестування м'язової сили у дітей середнього шкільного віку;
3. Розробити та виявити ефективність профільної програми розвитку м'язової сили у школярів середнього шкільного віку.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що нами проведено аналіз сучасних методів розвитку м'язової сили, здійснено тестування м'язової сили у дітей середнього шкільного віку, сформовано комплекс засобів та методичних прийомів для ефективної силової підготовки дітей середнього шкільного віку.

Теоретичне і практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що в роботі сформульовано й обґрунтовано висновки та пропозиції, які сприятимуть осмисленню, оцінці та запозиченню досвіду здійснення тестування м'язової сили у дітей середнього шкільного віку.

Матеріали дослідження можуть бути використані: у підготовці спортсменів різної кваліфікації; у процесі викладання теорії і методики курсу дитячого та юнацького спорту, для підвищенні кваліфікації вчителів фізичної культури, а також у роботі методичних семінарів тренерів з різних видів спорту.

Структура і обсяг роботи. Робота обсягом 75 сторінок складається із вступу, трьох розділів, висновків, додатку і списку використаних джерел, містить 6 таблиць та ілюстрована 3 рисунками.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз навчальних планів і програм з фізичного виховання у школах дають підставу припустити, що виявлені низькі показники рівня силових здібностей учнів пояснюються низкою причин, а саме:
 - а) недостатнім обсягом спортивно-педагогічних дисциплін в навчальних планах школи;
 - б) недостатнім медичним забезпеченням процесу фізичного виховання;
 - в) спрямованістю занять переважно на вирішення освітніх завдань і недостатньою увагою до проблеми силової підготовки учнів;
 - г) низькою мотивацією та зацікавленістю учнів щодо виконання фізичних вправ та станом фізичного здоров'я.
2. На основі проведеного тестування м'язової сили встановлено, що застосування правильно підібраного комплексу вправ ефективно впливає на приріст м'язової сили у дітей середнього шкільного віку.
3. Рекомендовані вправи доцільно включити не лише в навчальні заняття з фізичної культури, а й в самостійні заняття та ранкову гігієнічну зарядку. Важливим є те, що запропонована методика доступна, не потребує громіздких споруд і може бути застосована в умовах сучасної школи.
4. Порівняльний аналіз статичної сили за кистевою динамометрією показав, що в тренуваних учнів результати вищі на 5,4 % (6,85 %), порівняно з учнями контрольної групи, станової сили – на 1,4 % . Кращі результати учні експериментальної групи показали після педагогічного експерименту і у таких вправах, як підтягування на перекладині, згинання/розгинання рук в упорі лежачи. А найвищі показники по завершенні експерименту ми отримали протестувавши учнів експериментальної групи на силу м'язів ніг (присідання на одній нозі) та м'язів тулуба (піднімання в сід за 1 хв.). Результат покращився відповідно на 29,03 % та 13,7 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков В. О физическом развитии младших школьников г. Донецка / В. Агарков, В. Николаенко, Л. Бутева, К. Мухина // Актуальные проблемы гигиены детей и подростков: Материалы... – Х., 1995. – С. 6–8.
2. Андерсен К.Л. Привычная двигательная активность и здоровье / К. Л. Андерсен, Дж. Руттенфранц // Региональная публикация ВОЗ. Европейская серия. – 1986. – №6. – С. 12–15.
3. Антропова М. Физиолого-гигиеническая оценка развивающего обучения в начальных классах [М. Антропова, Г. Бородкина, Л. Кузнецова, Г. Манке] // Педагогика, №8, 1999. – С. 35–40.
4. Антропова М. Т. Физиолого-гигиенические показатели обучения шестилетних детей [М. Антропова, Г. Манке, Г. Кузнецова, Л. Бородкина, Т. Параничева] // Педагогика, №1, 1997. – С. 28–32.
5. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К.: Здоровье, 1985.
6. Ашмарин Б. А. О тестах и тестировании / Б. А. Ашмарин // Физ.культура в школе. – 1985. – № 3. С. 60–62.
7. Ашмарин В. А. О тестах и тестировании (требования к тестам) / В. А. Ашмарин // Физкультура в школе. – 1985. – № 4. – С. 58–67.
8. Бальсевич В. К. Проблемы физического воспитания младших школьников / В. К. Бальсевич // Советская педагогика. – 1983. – № 8. – С. 18–21.
9. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 177 с.
10. Белинова А. Методика оценки функционального состояния детей шестилетнего возраста / А. Белинова // Гигиена и санитария, №11, 1990. – С. 53–54.

- 11.Бондаревский Е. Я. Надежность тестов, используемых для характеристики моторики человека / Е. Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 4. – С. 15–18.
- 12.Власик О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. Власик // Молода спортивна Україна:Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7 : – Л. : Вид. дім “Панорама”, 2003. – Т.2. – С.44–46.
- 13.Волков Л. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
- 14.Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности [Н. И. Волков, Е.Н. Несен, А.А. Осипенко, С. Н. Корсун]. – К. : Олимпийская література, 2000. – С. 380–387.
- 15.Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – М. : Фізкультура и спорт, 1987. – С.14–20.
- 16.Гавришко С. Визначення збалансованості та надійності рухової функції дітей 4-6 років / С. Гавришко // Молода спортивна Україна : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6. – Л.: Вид. дім “Панорама”, 2002. – Т. 1. – С. 189–193.
- 17.Гвоздецька С. Вивчення особливостей рівня фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку / С. Гвоздецька // Молода спортивна Україна : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6. – Л. : Вид. дім “Панорама”, 2002. – Т.1. – С. 193–195.
- 18.Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис...к.н.ф.в.і с. 24.00.02 / Л. В. Гнітецький. – Луцьк, 2000. – 23 с.
- 19.Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Фізкультура и спорт, 1980. – 136 с.
- 20.Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 24–32.

21. Годик М. А. Спортивная метрология / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
22. Гуляйкин В. А. Методика физической подготовки детей 6-9 лет на основе воспитания комплекса основных двигательных качеств: Автореф. ... канд. пед. наук / В. А. Гуляйкин. – К., 1986. – 22с.
23. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К, 1996.
24. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.
25. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – №3808-ХІІ від 24 грудня 2002 р.
26. Залесский М. З. Сила нужна каждому / М. З. Залесский. – М. : Знание, 1985, № 7. – с.15–23.
27. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 2 с.
28. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – С.22–28.
29. Зитикене Э. Я. Влияние повышенной физической нагрузки на успеваемость учащихся I-III классов / Э. Я. Зитикене, В. П. Урицкая // Республ. научно-методическая конференция ... – Вильнюс, 1980. – С. 24–26.
30. Иванов В. О комплексном развитии физических качеств у детей 6-7 лет в режиме детского сада [В. Иванов, А. Райбекас, Т. Терешкина Е. Кириллова, Е. Еменьянчик] // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, 1999. – №4. – С.52–61.
31. Каледин С. Физическая подготовка юных спортсменов / С. Каледин. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С.29.

- 32.Карпман В. Л. и др. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гузков. – М : Физкультура и спорт. – 1988. – 203 с.
- 33.Кириченко О. Як підвищити працездатність школярів / О. Кириченко // Шкільне виховання. – 2002. – №8. – С.24–29.
- 34.Козленко Н. А. Физическое воспитание учащихся первых классов шестилетнего возраста: Пособие для учителей / Н. А. Козленко, В. П. Мацулевич. – К. : Рад. шк., 1988. – 144 с.
- 35.Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення у молодших школярів / О. Козленко // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №4. – С. 29–32.
- 36.Козленко О. Н. Мотивационные способности потребности в физическом совершенствовании у младших школьников / Н. А. Козленко // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта. – Хмельницкий, 1990. – С. 52–53.
- 37.Корнієнко С. Корекція фізичного розвитку молодших школярів у системі школа-родина / С. Корнієнко // Початкова школа. – 2000. – №5. – С. 36.
- 38.Коц Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 53–69.
- 39.Кравчук А. Научно-методические и организационные основы комплексного физического воспитания детей младшего школьного возраста: Автореф. ... канд. пед. наук / А. Кравчук. – Омск, 1999. – 18с.
- 40.Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоров'я детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская література, 1999. – 232 с.
- 41.Кунат Х. Влияние ежедневной физкультурно-спортивной деятельности на физическое, умственное и социальное развитие детей младшего школьного возраста / Х. Кунат // Физическая культура и спорт в

- жизнедеятельности дошкольников и учащейся молодежи. – Красноярск, 1987. – С. 82–88.
42. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / К. Купер // Сокр. пер. с англ. Фізкультура и спорт, 1976. – 127 с.
43. Куц А. С. Педагогический контроль за двигательной подготовленностью школьников посредством экспресс-тестов как одно из условий повышения эффективности учебного процесса по физической культуре: Автореф. ДИСС.... К. пед. н. / А. С. Куц. – М., 1978. – 21 с.
44. Логвина Ю. Двигательная активность и физическое развитие детей / Ю. Логвина // Здоровье Белоруссии., №7. – 1989. – С43–45.
45. Лосева О. Гигиеническое обоснование возможности обучения детей шестилетнего возраста в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... канд. мед. наук / О. Лосева. – М., 1997. – 25 с.
46. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся V-IX классов общеобразовательной школы / В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейсон. – М., 1992. – 48 с.
47. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 342 с.
48. Магльований А. [А. Мальований, В. Комишин, О. Новицкий, М. Думальский] Характеристика впливу рівня фізичної підготовленості на динаміку показників розумової працездатності 6-ти літніх дітей // Молода спортивна Україна : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7. – Л. : Вид. дім “Панорама”, 2002. – Т.2. – С. 246–249.
49. Магльований А. В. Організм та особистість. Діагностика та керування / А. В. Мальований. – К.: Медична газета України. – 1998. – 248 с.

- 50.Макаров П. П. Многомерная классификация физического развития молодежи / П. П. Макаров, А. Н. Синицин // Гигиена и санитария. – 1992, №1. – С. 38–40.
- 51.Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів. Посібник для вчителів фізичної культури і студентів факультетів фізичного виховання [Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, О. М. Мокров, М. А. Мицкан]. – Івано-Франківськ : Видавництво „Плай”, 2000.
- 52.Мочернюк В. Б. Олімпійський спорт. Методичний посібник / В. Б. Мочернюк. – Коломия, 2001. – с.14.
- 53.Мурахов И. В. Как сохранить здоровье / И. В. Мурахов. – К. : Здоровье, 1996.
- 54.Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов. – К., 1989.
- 55.Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. М. Сермеева. – М.: Педагогика, 1973. – 104 с.
- 56.Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. М. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – С.130–146.
- 57.Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995.
- 58.Сергієнко Л. П. Математичне моделювання взаємодії фізичних якостей та швидкості оволодіння руховими навичками / Л. П. Сергієнко, О. В. Петунін // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – К. : Здоров'я. – Вип. 4. – С. 44–47.
- 59.Сергієнко Л. П. Методи тестування фізичних якостей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – С.264–289.
- 60.Солодков А. С. Физиология человека / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия-пресс, 2001. – С. 264–267.

- 61.Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 1997. – С. 161–163.
- 62.Тягур Р. С. Методичні рекомендації щодо написання курсових та дипломних робіт з педагогіки / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ, 2000.
- 63.Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл: Пер. с англ. – К. : Олимпийская література, 1997. – С.61, 78–79.
- 64.Филин В. П. Слабин В.Г. Современные методы исследований в спорте / В. П. Филин, В. Г. Семенов, В. Г. Слабин. – Харьков: Основа, 1994. – 132 с.
- 65.Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів (практикум): Навч.пос. / Б. М. Шиян. – Львів : Світ, 1993. – 184 с.
- 66.Шолих М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М. : Физкультура и спорт, 1990.