

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: «РОЗВИТОК СИЛИ І ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ НА
УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи ФК1-М18
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Ярчевський Олександр Миколайович
Керівник: Бабюк С. М., кандидат
педагогічних наук, доцент
Рецензент: Мазур В. А. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	
СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1 Нормативно-правове забезпечення організації процесу фізичного виховання школярів в Україні	8
1.2 Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості росту і розвитку дівчат старшого шкільного віку.....	11
1.3 Особливості методики розвитку силових здібностей школярок 15–16 років.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1	33
2.2	41
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ СИЛИ І ГНУЧКОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ 15-16 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	
3.1 Методика розвитку сили і гнучкості дівчат 15-16 років	42
3.2 Комплекси фізичних вправ на гнучкість та силу.....	62
3.3 Результати експериментальної роботи.....	65
ВИСНОВКИ.....	87

СПИСОК

ВИКОРИСТАНИХ

ДЖЕРЕЛ.....89

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ діаст – Діастолічний артеріальний тиск;

АТ сист – Систолічний артеріальний тиск;

ЖЄЛ – Життєва ємність легень;

ІФА – Індекс фізичної активності;

МСК – Максимальне споживання кисню;

МТ – Маса тіла;

ДТ – Довжина тіла;

РА – Рухова активність;

ЧСС – Частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність. Одним з найважливіших соціальних індикаторів суспільного прогресу, потенціалом економічного зростання та безпеки держави є стан здоров'я населення, який відображає добробут нації, її соціально-економічне, екологічне, демографічне становище Е. Лібанова [123], О. Кононенко [101], А. Підгорний [164]. Міжнародний досвід свідчить, що найперспективнішим шляхом для забезпечення здоров'я та добробуту населення є злагоджена робота усіх секторів держави, які спрямовані на соціальні та індивідуальні детермінанти здоров'я Ю. Веретельникова [34].

Та, на жаль, останніми роками у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп. За даними Ю. Гриця [58] нині близько 90% школярів мають відхилення у психічному та фізичному здоров'ї, а різні захворювання школярів в закладах освіти України становлять 64-71%. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості у нашій країні має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент Н. Дідик [63], І. Бондаренко [22], Д. Бермудес [18], що є одним із найнижчих показників у Європи – В. Ареф'єв [10]. Це зумовлено низькою ефективністю уроків фізичної культури, відсутністю якісно організованої позакласної роботи й низьким рівнем мотивації дітей до самостійних занять фізичними вправами – Р. Гайволя [45], Н. Москаленко, О. Алф'єров [139], Ю. Носенко, А. Сухіх [149]. Водночас, як зазначено у низці досліджень – А. Беров [19], С. Бобровник [21], О. Іщенко [93] Г. Безверхня, Т. Круцевич [112, 115], І. Кулагіна [117], у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом, що призводить до зниження рухової активності й рівня здоров'я учнів.

В науковій літературі представлено різні підходи до вдосконалення процесу фізичного виховання учнів різних вікових груп. Ряд вчених приділили свої дослідження аналізу мотивації та формуванню інтересу до занять фізичною культурою та спортом школярів С. Бобровник [21], Т. Круцевич, Н. Пангелова,

О. Біліченко [111], В. Щирба [200], О. Бербенець, В. Семененко, С. Трачук [17]; визначенню ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень О. Гурковськовський [59]; пошуку засобів для формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю учнів старших класів Є. Федоренко [187]. Дослідженням міжнародного досвіду організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення присвячена робота О. Томенка [182]; розробці технології проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу – дослідження О. Андрєєвої, Н. Ковальнової, І. Хрипко [5]. Н. Гончарова [52] виділяє соціально-педагогічні передумови для розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів.

Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним із головних завдань сьогодення. В значній мірі вплинути на соматичне здоров'я школярів видається можливим через покращення фізичної підготовленості (розвитку функціональних резервів різних фізіологічних систем організму). Одним із критеріїв фізичної підготовленості є рівень розвитку м'язової сили, яка, по суті, є базовою фізичною якістю, необхідною для здійснення будь-яких видів рухової активності (побутової, професійної, спортивної, тощо).

Тривала бездіяльність та зниження рухової активності ведуть до атрофії м'язів, хронічної втоми, кволості. І, навпаки, систематична робота м'язів сприяє приросту сили і працездатності, що досить важливо для фізичного розвитку всього організму. Для таких людей притаманні бадьорий настрій, гарний сон і апетит тощо. Важливим є і те, що скелетні м'язи є поліфункціональними органами, які виконують локомоторну, рецепторну, терморегуляторну, пластичну та трофічну функції.

Вдосконалення силових здібностей тісно пов'язане з структурно-функціональною перебудовою м'язової системи, яка залежить від рівня її пластичності. Проте відомо, що у різні вікові періоди пластичні властивості

м'язової тканини є різними. Найбільші можливості щодо перебудови м'язової системи виникають в пубертатному періоді.

У зв'язку з цим виникає необхідність у проведенні досліджень з проблем покращення і приросту м'язової сили у школярів віком 15-16 років. Це також дозволить вчителю фізичної культури методично більш виправдано планувати навчальний процес.

Дані положення зумовлюють актуальність теми дипломного дослідження **«Розвиток сили і гнучкості у дівчат 15-16 років на уроках фізичної культури»**, яка пов'язана з необхідністю вирішення проблеми, що має істотне теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання старшокласниць.

Мета роботи – дослідити особливості розвитку сили і гнучкості у дівчат 15-16 років на уроках фізичної культури залежно від умов організації освітнього процесу в закладах освіти для розробки організаційно-методичних умов, що спрямовані на підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання старшокласниць.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми стосовно умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти України та їх вплив на рухову активність, фізичне здоров'я, фізичну підготовленість старшокласників.

2. Визначити особливості організації освітнього процесу старшокласників.

3. Визначити мотиви та інтереси, рухову активність, фізичну підготовленість і стан фізичного здоров'я старшокласниць.

4. Розробити й апробувати організаційно-методичні умови фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в закладах освіти різного типу та визначити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання старшокласниць.

Предмет дослідження – ефективність організації процесу фізичного виховання з урахуванням особливостей мотивації, рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я старшокласниць.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; соціологічні методи; медико-біологічні методи; психологічні методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що виявлено структуру мотивів та інтересів дівчат-старшокласниць до занять нового змісту, чинники формування мотивації школярок до фізичного самовдосконалення; внесено зміни і доповнення до змісту уроків (згідно з чинною програмою).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2018 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 95 сторінках, з яких 81 сторінка основного тексту. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, зі списку 88 використаних літературних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

1. У дипломній роботі вперше було досліджено проблему розвитку координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання з боку вивчення їх спадкової обумовленості.
2. Визначено співвідношення впливу спадкових і соціальних факторів на розвиток в учнів здібності оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри координації рухів за допомогою близнюкового методу.
3. У межах тенденції, що спостерігається, було з'ясовано, що велика спадкова детермінованість багатьох показників як основних параметрів координації рухів, так і здібності оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри координації рухів у цілому притаманна жіночому організму, а не чоловічому, хоча загальна закономірність переважного впливу генотипу на розвиток координаційних здібностей зберігається і для хлопців і для дівчат.
4. За розробленою методикою діагностики розвитку здібності щодо оцінювання та регулювання динамічних і просторово-часових параметрів координації рухів учнів 5-6 класів визначено комплекси дерматогліфічних маркерів, що характеризують наявність або відсутність задатків до розвитку як окремих їх параметрів, так і здібності оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри координації рухів в цілому.
5. Визначено морфологічні показники будови рук людини, що відображають наявність задатків до розвитку простих форм прояву здібності оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри координації рухів.
6. З'ясовано, що підлітки, які мали схильність до розвитку здібності оцінювати і регулювати динамічні і просторово - часові параметри координації рухів при цілеспрямованому впливові на розвиток у них

даної здібності швидше засвоюють навчальний матеріал і рухи, що досліджувалися.

7. Виявлено і доведено вплив і взаємозв'язок генотипічних факторів і факторів середовища на розвиток координаційних здібностей школярів, а також показана доцільність використання методу дерматогліфічних маркерів у практиці фізичного виховання та спортивного тренування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажищенко А.А. Развитие координации движений у юных гимнастов на этапе отбора и начальной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук. Ленинград., 1986. 278с.
2. Афонін В.Н. Дослідження впливу зовнішніх факторів на координацію спортсменів // Науково - практична конф. 2-га регіональна: Роль фізичної культури в здоровому способі життя, 25 жовтня 1991р. - Львів, 1991. - 4, II. - С.24-25.
3. Бальсевич В.К., Карпаев В.Г., Мартин Э.Э. Наследование и средовые детерминанты двигательной координации в онтогенезе человека / IV Всесоюзн. научн. конф. "Проблемы биомеханики спорта". Сб. научн. тр. - Каменец - Подольский, 1981. - С.2-5.
4. Бальсевич В.К. Некоторые вопросы управления процессом развития биодинамических систем // Вопросы управления тренировочным процессом подготовки спортсменов высших разрядов. Л., 1972. - С.13-18.
5. Бальсевич В.К. Исследование локомоторной функции в постнатальном онтогенезе человека (5-65 лет): Автореферат дис. ... док. пед. Наук. - М., 1977. - 48с.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288с.
7. Бердышев Г.Д., Криворучко Н.Ф. Генетика человека с основами медицинской генетики. - К.: Вища школа, 1979. - 447с.
8. Бойченко В.Н. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1986. - 22с.
9. Болобан В.Н. Обучение спортивным движениям со сложной координационной структурой статодинамической устойчивости // Современный олимпийский спорт: Тезисы докладов международного научного конгресса, Киев, 10-15 мая 1993 г. - К., 1993. - С.105-107.
10. Брусиловский А.И. Генетика раскрывает тайну. - К.: Здоров'я, 1987. - 146с.

11. Волков В.М., Ромашов А.В. Исследование некоторых аспектов формирования спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры, 1974. - № 3. - С.24-42.
12. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоров'я, 1981. - 116с.
13. Гагин Ю.А., Гаврилов В.И., Джаркешев З.А. Теория и практика двигательного мастерства / Под ред. Ю.А. Гагина. - Алма - Ата: Рауан, 1990. - 184с.
14. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательных реакций. - М.: Физкультура и спорт, 1958. - 190с.
15. Горская И.Ю. Возрастная динамика развития координационных способностей баллистического типа у школьников с различным типом телосложения // Вопросы биомеханики физических упражнений: Сб. науч. тр. - Омск, 1993. - С.11-18.
16. Гужаловский А. А. Теория и методика спортивного отбора. - Челябинск: Спорт, 1976.- 256с.
17. Гужаловский А.А., Зимницкая Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры. – Минск.: АФВС РБ, 1993. – 20с.
18. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища школа, 1985. – 314с.
19. Державні вимоги до навчальних програм з фізвиховання в системі освіти. Наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998р. № 188 // Освіта й управління, 1999. – Т.3. - № 1. – С.179-183.
20. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України, 1996.- № 9.-С.9-15.
21. Державна національна програма “Освіта” (“Україна ХХІ століття”). - К.: Райдуга, 1994.- 62с.

22. Казарян Ф.Г. Особенности воспитания двигательных качеств на уроках физической культуры. – Ереван: Луйс, 1981. – С.84.
23. Карпеев А.Г. Методические аспекты изучения координационных способностей // Вопросы биомеханики физических упражнений: Сб. научн. тр. – Омск, 1993. – С. 24-32.
24. Кимура Д. Половые различия в организации мозга // В мире науки, 1992. - № 11-12. С.73-80.
25. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі, 1998.-№ 2.-С.2-7.
26. Моторика и наследственность: Вопросы антропомоторики в физическом воспитании и спорте. – Карлов ун-тет. – Прага, 1978. – С.112.
27. Козлов А.И. Возрастные особенности развития координации у детей школьного возраста и пути ее совершенствования в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1964. – 20с.
28. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. Министерство просвещения СССР. -М.: Просвещение, 1985. – 45с.
29. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1-11 класи. Міністерство освіти України. Управління шкіл. – К.: Освіта, 1993. – 52с.
30. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України (Автори-укладачі Л.П. Сергієнко, О.П. Фальков, О.М. Овчарек). – Херсон: Наддніпрянська правда, 1997. – 120с.
31. Концепція національної системи фізичного виховання // Початкова школа, 1994. - № 8. – С. 50-55.
32. Координационные способности школьников / Под ред. А.Б. Любомирского. – Минск.: Полымя, 1989. – 160с.
33. Кузьменко В. Здібності // Дошкільне виховання, 1996. - № 10. – С.26-27.

34. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины. – К.: Искра, 1993. – 132с.
35. Лесгафт П.Ф. Задачи физического развития в школе. Антология педагогической мысли в России второй половины XIX – начала XX века. – М.: Педагогика, 1990. – 343с.
36. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей. //Теория и практика физической культуры, 1991. - № 11. – С. 17-20.
37. Мартин Э.Э. Возрастное развитие двигательной координации и педагогические особенности ее воспитания у школьников 7-17 лет (на модели прыжковых упражнений): Автореф. Дис. ...канд.пед.наук. – Омск, 1989. – 17с.
38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
39. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 138с.
40. Матлаш А.М. О координационных отношениях в двигательном аппарате человека: Автореф. дис. ...канд.биол.наук АН УССР Ин-т физиологии им. Богомольца. – К., 1966. - 19с.
41. Мотылянская Р.Е. Врачебно-физиологический раздел спортивного отбора и ориентации (методические рекомендации).-М.: НИИ физиология детей и подростков, 1976.- 87с.
42. Москаленко Н.В. Дифференцированное развитие двигательных качеств девочек младшего школьного возраста в урочных формах занятия: Дис. ...канд.пед.наук КГИФК. – К., 1992. – 196с.
43. Мотылянская Р.Е., Набалбандян М.А. Новые методические подходы к выявлению генетически обусловленных параметров в системе спортивного отбора //Теория и практика физической культуры, 1984. - № 12. – С.24-25.

44. Муравов И.Б. Возрастные изменения двигательной деятельности // Возрастная физиология.: Руководство по физиологии. - Л.: Наука, 1975. - С.408-442.
45. Національна доктрина розвитку освіти України // Урядовий кур'єр, 2001. - № 3. - С.6-18.
46. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 96с.
47. Петровський В., Поліщук Н. Опонування дій дівчатками молодшого шкільного віку // Фізичне виховання в школі, 1998. - № 4. - С. 29-31.
48. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична подготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.
49. Проблемы генетической психофизиологии человека / Сб. тезисов. - М.: Наука, 1978. - 104с.
50. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) // Фізичне виховання в школі, 1999. - № 1. - С.2-25.
51. Ратов И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств.: Автореф. дис. ...док.пед.наук. - М., 1972. - 29с.
52. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - М.: Педагогика, 1982. - Т.2. - 625с.
53. Рудик П.А. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсмена к соревнованию. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 324с.
54. Словарь иностранных слов. - М.: Рус. яз., 1988. - 624с.
55. Ткачук В.Г. Современные концепции управления движениями: Лекция для студентов ин-тов физ.культуры и слушателей ф-тов повыш. квалиф.препод.физ.воспитания ВУЗов и тренеров. - К., 1986. - 18с.
56. Ткачук В.Г., Арутюнян Р.К. Принципы управления движением // Тезисы XVIII Республиканской научно-методической конф. «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов» (25-26 февраля). - Ереван, 1989. - С. 117.

57. Фарфель В.С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры, 1977. - № 12. – С. 18-20.
58. Физиологические основы управления движениями / Под ред. Ф.М.
59. Холодов Ж.К. Особенности проявления точности движений в ее совершенствовании у мальчиков 11-14 лет: Автореф. дис. ...канд пед.наук. – М., 1975. – 18с.
60. Шварц В.Б. К проблеме врожденного и приобретенного в развитии двигательных способностей: Проблемы генетической психофизиологии. – М.: Наука, 1978. – С. 132-136.
61. Шлемин А.М. Исследование процесса двигательной функции у детей и подростков (на материале гимнастики): Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – М., 1968. – 28с.
62. Яковлев Н.М. Адаптивные механизмы регуляции движений в онтогенезе. – Л.: Наука, 1981. – С. 135.
63. Ярмолюк В.А. Совершенствование координации движений у девочек-подростков на уроках физической культуры в 6-7 кл.: Автореф. дис. ...канд.пед.наук.: АПН СССР, НИИ физиологии детей и подростков. – М., 1989. – 20с.