

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ ПРИЗОВНОГО ВІКУ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Христенко Олександр Миколайович

Керівник: **Скавронський О. П.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензенти: **Юрчишин Ю.В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
професор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ СЛУЖБИ	6
1.1. Вимоги до фізичного стану призовників в умовах служби у сучасних Збройних Силах України	6
1.2. Стан фізичної підготовленості призовної молоді.....	7
1.3. Причини низького рівня фізичної підготовленості та здоров'я юнаків призовного віку	9
1.4. Здоров'я – як стратегічна категорія, способи його оцінки.....	16
1.5. Поняття «моделі» та «моделювання».....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження	22
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ ПРИЗОВНОГО ВІКУ	26
3.1. Аналіз фізичної підготовленості призовників	26
3.2. Рухова активність та структура вільного часу студентів 18-20 років	28
3.3. Методика оцінки фізичної підготовленості юнаків призовного віку.....	32
3.4. Дослідження ефективності процесу фізичного виховання юнаків призовного віку	37
3.5. Аналіз і узагальнення результатів досліджень	46
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні військові спеціальності ставлять високі вимоги до фізичної підготовки і психічної рівноваги воїна, а короткий час перебування на службі вимагає, щоб ця підготовка частково здійснювалась у процесі фізичного виховання в закладах освіти [16].

Перехід Збройних Сил України на службу за контрактом – скорочення чисельності ЗС, якісне підвищення видів їх забезпечення – вимагає змінити підхід до закличного контингенту [18]. Ситуація ускладнена тим, що фізичний стан молоді, яка поповнює склад ЗС України, погіршується за багатьма показниками, найвагоміші серед яких здоров'я та фізична підготовленість;

За таких умов складно запропонувати таку методику розвитку фізичних якостей, за допомогою якої за 6 місяців навчання і 6 місяців служби призовник, який слабо фізично підготовлений, перетвориться у військового-професіонала. Саме тому проблема підготовки, перевірки та оцінки фізичної підготовленості призовників є однією із актуальних в теорії та практиці фізичної підготовки вже не одне століття [7].

Критерієм оцінки фізичної підготовленості сьогоdnішніх призовників служить батарея тестів для призовної молоді із системи Держтестів, але, на думку вчених, Державні тести мають ряд негативних характеристик:

- характеризуються низьким рівнем інформативності і низькою ефективністю;
- нормативний підхід строго регламентує, але не відображає росту фізичних якостей та об'єктивного фізичного удосконалення, що зводить фізичну підготовку призовників до «натаскування» на виконання нормативів [16].

Недостатній рівень фізичної підготовки ускладнює успішне оволодіння призовниками військово-професійними навичками, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості солдата до фізичних

навантажень. (Ф.З. Меєрсон, М. Г. Пшеннікова, Б. В. Єндальцев, Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер, О. І. Камаєв).

Існуючий досвід фізичної підготовки військових (Т. Т. Дзамгарова, Л.А. Вейднер-Дубровина, Ю. К. Дем'яненко) припускає достатньо високий рівень фізичної підготовленості призовної молоді. Уведення у порядок оцінки фізичної підготовленості граничного рівня допускає відносно низький рівень розвитку одних якостей за рахунок інших. Традиційна система фізичної підготовки на сьогодні неспроможна ефективно впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей.

Наукові дослідження в галузі фізичного виховання і спорту (В. М. Платонов) визначають одним із напрямків удосконалення спортивної підготовки створення функціонального фундаменту фізичної підготовки на ранньому етапі навчання на основі переважного розвитку загальної і швидкісної витривалості. Існуючі методи розвитку витривалості припускають аналітичні й кількісні способи оцінки інтенсивності навантаження. Вивчення чинників, що визначають прояви витривалості, призводить до потреби враховувати механізми енергозабезпечення м'язової діяльності. Треба також враховувати не стільки результат виконання вправ на витривалість, скільки рівень напруги фізіологічних функцій (С.М. Лаговський). Контролювати інтенсивність навантаження треба максимально просто, методами, які не пов'язані з лабораторними вимірами й аналізами та доступні під час навчання будь-якого рівня фізичної підготовленості (М.А. Годик).

Вищевикладене визначає актуальність комплексних досліджень, які спрямовані на удосконалення системи фізичної підготовки юнаків призовного віку у період навчання у ЗВО.

Об'єкт дослідження – система фізичного виховання закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – фізична підготовка юнаків 18-20 років закладів вищої освіти.

Мета дослідження полягала в теоретичному й експериментальному обґрунтуванні методики фізичної підготовки в системі фізичного виховання юнаків призовного віку.

Завдання дослідження:

1. Дослідити проблему фізичної підготовленості юнаків призовного віку до служби в армії за даними літературних джерел.
2. Вивчити особливості фізичного стану юнаків 18–20 років.
3. Розробити раціональну методику фізичної підготовки в системі фізичного виховання юнаків призовного віку (18–20 р.) які навчаються у ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури; вивчення документальних матеріалів; антропометрія; фізіологічні методи дослідження; психофізіологічне тестування, педагогічні методи дослідження; методи визначення рівня фізичної працездатності; анкетування тренерів; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Результати власних досліджень можуть використовуватись у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, при читанні лекційного матеріалу у закладів вищої освіти фізкультурного профілю, а також при розробці і формуванні програмно-нормативних засад відбору до служби у армії. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи тренерів та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

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 04-05 квітня 2023 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 57 сторінках, з яких 52 основного тексту. Робота містить 10 таблиць та 2 рисунки.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 53 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел та вивчення документальних матеріалів свідчать, що проблема фізичної підготовленості молоді до служби в армії є актуальною довгий час. Однак, сьогодні в Україні спостерігається стійка тенденція зменшення кількості призовників та зниження їх фізичного стану.

2. Мобілізаційні ресурси – випускники шкіл і студенти – у 90% випадків мають відхилення у стані здоров'я. Більше 70% призовників не відповідають мінімальним межовим вимогам фізичної підготовленості. У той же час збільшення навантаження на сучасного солдата, зміна умов служби підвищують вимоги до фізичних можливостей юнаків при відборі їх до Збройних Сил. Тому все необхіднішою стає ефективна фізична підготовка у допризовний період.

3. Аналіз традиційної програми фізичного виховання в ЗВО і вивчення її реального стану засвідчив, що в ній не відтворено взаємозв'язок з іншими дисциплінами, не сформульовано мети і завдань дисципліни відповідно до етапів навчання. Відсутні рекомендації щодо послідовності проходження занять, спрямованості і методів розрахунку фізичних навантажень під час навчально-тренувального процесу залежно від рівня фізичної підготовленості студентів.

4. Здатність до тривалого й ефективного виконання роботи неспецифічного характеру завдяки підвищенню адаптації до навантажень, а також «перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні визначається загальною витривалістю. Аналіз військової діяльності і вимог до професійних якостей майбутніх військовослужбовців засвідчив, що основною якістю цієї діяльності є загальна аеробна і швидкісна витривалість.

5. Аналіз основних напрямків планування інтенсивності фізичного навантаження показує, що найбільш простим, не пов'язаним з лабораторними вимірами й аналізами, доступним при роботі з студентами призовниками будь-якого рівня, є метод оцінювання інтенсивності бігового навантаження який ґрунтується на урахуванні біоенергетичного забезпечення та рівня ЧСС при

навантаженні у процесі тренування. За розробленою комп'ютерною програмою достатньо швидко розраховуємо основні показники тренувального навантаження для кожного студента залежно від рівня його підготовленості.

6. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики фізичної підготовки, що проявилось у поліпшенні як показників фізичного стану, так і у виконанні нормативів бойової підготовки: в експериментальній групі частота серцевих скорочень у спокої зменшилася на 7 %, а в контрольній групі на 1 %; максимальне споживання кисню в експериментальній групі збільшилося на 8 %, в контрольній групі на 2 %; вірогідно поліпшилися показники розвитку основних фізичних якостей: сили ($P < 0,001$), швидкості ($P < 0,001$), загальної витривалості ($P < 0,001$), при цьому кількість юнаків призовного віку, що цілком виконала нормативи, в експериментальній групі склала 27 %, а в контрольній групі – 4 %; зросли результати в метанні гранати на точність і дальність: в експериментальній групі – на 43 і 14 % відповідно, а в контрольній групі – на 10 і 0,5 %..

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів I- IV рівнів акредитації. 2-е вид. перероб. і доп.: Кам'янець-Подільський: "Абетка-НОВА", 2001. 384 с.
2. Баскетбол: гра і навчання. Колектив тренерів США. Пер. з англ. К.: Олімпійська література, 2016. С. 55-60.
3. Булатова М.М. Ігри ХХІХ Олімпіади. Пекін, 2008. Київ: Олімпійська література, 2008. 60 с.
4. Гуськов С. І. Організаційні і соціально-економічні основи розвитку професійного спорту в США на сучасному етапі. Київ: Київський державний університет фізичної культури. 1992. 45 с.
5. Денисова Л.В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Виміри і методи математичної статистики у фізичній культурі та спорті. Навчальний посібник. Київ : Олімп. література, 2008. 127 с.
6. Долбишева Н. Г. «Загальні основи неолімпійського спорту» як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. №10, С. 20-24.
7. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні. Теорія і практика фізичного виховання. Київ. 2012. №1, С. 393-400.
8. Долбишева НГ. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі. Дніпропетровськ: Вид-во Маковецький; 2012. 258 с.
9. Долбишева Н. Г. Неолімпійський спорт як соціальний інститут. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2015. №2, С. 70-73.

10. Долбишева Н. Г. Особливості тенденцій розвитку Всесвітніх ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2016. №3. С. 46-51.
11. Долбишева Н. Г. Спортизація неолімпійського спорту як соціокультурного явища. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №1(39). С. 33-36.
12. Долбишева Н. Г. Характеристика етапів розвитку Всесвітніх ігор як міжнародного спортивного заходу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Вип. 12. Вінниця: Планер. 2011. С. 21-25.
13. Імас Є., Мічуда Ю. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №2. С.142-149.
14. Імас Є. В., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2016. №3. С. 145-152.
15. Імас Є.В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт : навч.-наочн. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. 202 с.
16. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту). Київ : НУФВСУ, 2015. 393 с.
17. Кропивницька Т., Войтова О., Краснянський К. Всесвітні ігри «Спортаккорд» у системі неолімпійського спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №1. С. 156-161.
18. Леонов Я., Путятіна Г. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №5(43). С. 29-34.
19. Маринич В. Л., Прибильська Т. К. Світові ігри: стан та перспективи розвитку у світі. Спорт та сучасне суспільство: зб. наук. пр. 2013. С. 48-54.

20. Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Магістр: обличчям до науки (технологія підготовки магістерських робіт за спеціальністю «Спорт»): навч.-наоч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Львів: СПОЛОМ, 2015. 88 с.

21. Матвеев С.Ф., Кропивницька Т. А., Борисова О. В, Когут І. О., Данько Т. Г. Організаційні аспекти сучасного спорту : навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. 107 с.

22. Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту. ЮНЕСКО. [Електронний ресурс] Режим доступу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_350.

23. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.

24. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку. Київ: НУВСУ. 2008. 37 с.

25. Мокін Б. І., Мокін Б. О. Методологія та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2014. 180 с.

26. Офіційний сайт Всесвітніх ігор єдиноборств: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.worldcombatgames.com>

27. Офіційний сайт Всесвітніх інтелектуальних ігор SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.worldmindgames.net>

28. Офіційний сайт Міжнародної асоціації SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.sportaccord.com>

29. Офіційний сайт Міжнародної асоціації Всесвітніх ігор. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.theworldgames.org/>

30. Офіційний сайт Міжнародної асоціації інтелектуального спорту: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.imsaworld.com>

31. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>

32. Офіційний сайт Спортивного комітету України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://scu.org.ua>
33. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.2. 696 с.
34. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.1. 752 с.
35. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ: Олімпійська література. 2015. 752 с.
36. Старостіна А., Канищенко О. Суперечливі шляхи глобалізації. Економіка України. 2008. №5. С. 58-65.
37. The 7th World Games 2005 in Duisburg[http](http://www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm). [Електронний ресурс]. Режим доступу : [//www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm](http://www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm)
38. Томашевський В. В. Історія і тенденції розвитку сучасних Олімпійських ігор. Київ: НУФВСУ. 2012. 119 с.
39. Casini L. The making of a lex sportiva by the court of arbitration for sport. Lex Sportiva: What is Sports Law. TMC : Asser Press. 2012. P. 149-171.
40. Kambitsis C. Sports advertising in print media: the case of 2000 Olympic Games. Corporate Communications: An International Journal. 2012. №7(3). P. 155-161.
41. Rules of The World Games: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.theworldgames.org/the-iwga/governing-documents>
42. Smith A. C., Graetz B. R., Westerbeek H. M. Brand personality in a membership based organization. International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing. 2021. №11(3). P. 251-266.
43. SportAccord (Previously known as GAISF, the General Association of International Sports Federations). Statutes. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.sportaccord.com/en/about/index.php>
44. The 8th World Games in Kaohsiung: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.worldgames2009.tw/wg2009/eng/index.php>

45. The 9th World Games in Cali. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://worldgames2013.com.co/>
46. The Hague 1993 [Электронный ресурс]. International World Games Association. 1993. Режим доступа : <http://www.theworldgames.org/editions/The-Hague-NED-1993-8/summary>.
47. The International Olympic Committee. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.olympic.org/ioc>
48. The International World Games Association. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.theworldgames.org/>
49. The Mind Sport of Memory 1991-2011. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.worldmemorysportsCouncil.com/>
50. The World Games 2013 : Duisburg + Duesseldorf [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.theworldgames.org/news/news-of-the-world-games/393-the-world-games-2013--duisburg- -duesseldorf>
51. Westerbeek H., Smith A., Emery P. Managing sport facilities and major events. Abingdon: Routledge. 2006. P. 23.
52. Wilmar TM, Costill DL. Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics, 2014. 549 p.
53. Zollner M. Mini-basketball Program in Berlin. Mini-basketball, school games and activities. Fiba assist magazine. 2018, № 10. P. 63-65.