

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: «ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОКСУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Драч Максим Вікторович
Керівник: Огністий А.В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Скавронський О. П., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	8
1.1 Опис, класифікація та особливості силових здібностей	8
1.2 Анатомо-фізіологічні характеристики учнів старшого шкільного віку	14
1.3 Механізми реалізації швидкісних здібностей	17
1.4 Специфіка розвитку швидкісних здібностей у молодих боксерів	20
1.5 Методи та засоби вдосконалення швидкісних здібностей	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ	31
3.1. Теоретичні основи та специфіка методики розвитку швидкісних здібностей боксерів віком 16-17 років	31
3.2 Аналіз результатів дослідження	38
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

РОР – реакція на об'єкт, що рухається

АТФ – аденозинтрифосфат або аденозинтрифосфорна кислота

ЖЄЛ – життєва ємкість легенів

ХОД – хвилинний обсяг дихання

МВК – максимальне вживання кисню

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема розвитку м'язової сили у дітей старшого шкільного віку набуває особливої актуальності в умовах сучасного суспільства через вплив різних екологічних, економічних та соціальних чинників. Неприятлива екологічна ситуація, погіршення економічних умов і соціальні виклики, пов'язані з підготовкою майбутніх захисників країни, створюють додаткові передумови для зниження рівня фізичного здоров'я школярів.

Важливо також враховувати негативні звички самих учнів: зловживання тютюном, алкоголем та байдужість до власного здоров'я. Це виявляється у відсутності зацікавленості до занять фізичною культурою та спорту, що значно знижує рівень їхньої фізичної активності.

Дослідження останніх років (Н. Кулик, О.В. Міщенко, С.В. Гвоздецька, С.В. Чередніченко, І.М. Скрипка) свідчать про стабільне погіршення стану фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл України. Кількість школярів із низьким рівнем фізичної підготовленості продовжує зростати. Це пов'язано з недостатньою руховою активністю, перевантаженістю шкільної програми та впливом несприятливих соціальних факторів. Тому пошук ефективних шляхів оптимізації процесу фізичного виховання є надзвичайно актуальним.

Соціальні та фізіологічні виклики.

Захоплення сучасними технологіями, такими як комп'ютери та ігри, сприяє формуванню малорухливого способу життя. Це призводить до негативних наслідків для здоров'я учнів: порушення постави, зору, підвищення артеріального тиску, збільшення маси тіла, що викликає серцево-судинні та обмінні захворювання.

Згідно з даними О. Сухарева, нестача рухової активності в шкільному віці спричиняє погіршення функціонування серцево-судинної системи, накопичення надлишкового жиру та підвищення рівня холестерину в крові.

Крім того, інтенсивна навчальна програма створює значне навантаження на організм: учні змушені тривалий час залишатися в статичних позах, що призводить до перевантаження зорового апарату та виникнення гіподинамії — стану зниження фізичної активності. У результаті рівень захворюваності серед школярів значно підвищується.

Роль фізичного виховання у зміцненні здоров'я. Розвиток м'язової сили є важливим елементом формування фізичного здоров'я школярів. Високий рівень фізичних здібностей забезпечує успішне виконання рухових дій, сприяє адаптації до побутових, трудових та спортивних навантажень. Фізично підготовлені учні краще справляються з навчальними та життєвими викликами, а також демонструють вищу стресостійкість та впевненість у собі.

Загальною метою фізичного виховання школярів є гармонійний розвиток фізичних якостей, включаючи силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координацію. Формування цих здібностей сприяє зміцненню здоров'я, підвищує працездатність і забезпечує кращу якість життя.

Зважаючи на актуальність проблеми, метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування та практична оцінка методики розвитку швидкісно-силових здібностей у юнаків старшого шкільного віку через фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами боксу. Використання боксу як інтегративного засобу розвитку фізичних якостей дозволяє одночасно підвищити рівень сили, швидкості реакції, координації та витривалості, що є основою для покращення фізичного здоров'я та загального розвитку школярів.

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження — розвиток швидкісно-силових здібностей юнаків старшого шкільного віку у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів боксу.

Предмет дослідження — методика формування швидкісно-силових здібностей у юнаків старшого шкільного віку під час фізкультурно-оздоровчих занять з елементами боксу.

Мета дослідження – розробка теоретичних основ та практична оцінка ефективності методики розвитку швидкісно-силових здібностей у юнаків старшого шкільного віку під час фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів боксу.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати та узагальнити наукові дані щодо розвитку сили, швидкості та швидкісно-силових здібностей у старших школярів шляхом занять боксом.
2. Визначити засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей у процесі фізкультурно-оздоровчих занять із використанням елементів боксу серед юнаків старшого шкільного віку.
3. Провести експериментальне дослідження впливу силових фізичних вправ на організм старших школярів та узагальнити результати відповідно до поставлених цілей дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалися такі методи:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел: вивчення науково-методичної літератури, статей та досліджень, присвячених розвитку швидкісно-силових здібностей, фізичному вихованню школярів та методикам боксу.
2. Педагогічний експеримент: включає розробку, впровадження та оцінку авторської методики з розвитку швидкісно-силових здібностей під час занять боксом.
3. Психофізіологічні методи: застосування тестів для оцінки рівня розвитку фізичних якостей, таких як швидкість, сила, вибухова сила, витривалість і координація рухів.
4. Антропометричні вимірювання: оцінка основних показників фізичного розвитку учасників (маса тіла, зріст, обхват грудної клітки).

5. Соціологічні методи: анкетування учнів та інструкторів для визначення ставлення до занять, рівня зацікавленості та мотивації до занять спортом.

6. Математичні методи статистики: обробка отриманих даних для оцінки ефективності впровадженої методики, визначення рівня достовірності та вірогідності отриманих результатів.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження дозволяють оцінити ефективність фізкультурно-оздоровчих занять із використанням елементів боксу для розвитку швидко-силових якостей у старших школярів. На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації для застосування цієї методики у позакласних та факультативних заняттях фізичною культурою.

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 09-10 квітня 2024 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 59 сторінках, з яких 54 основного тексту, вона містить 7 таблиць та 5 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 52 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Рівень розвитку швидкісних здібностей спортсменів залежить від багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграють як генетично обумовлені показники (рухливість нервових процесів, співвідношення швидких і повільних м'язових волокон), так і набуті характеристики (внутрішньом'язова і міжм'язова координація, техніка виконання рухів, вольові якості, сила, координація, гнучкість). Правильне поєднання генетичних передумов із грамотно організованим тренувальним процесом сприяє ефективному розвитку швидкісних здібностей у спортсменів.

2. Вік 15-17 років є найбільш сприятливим періодом для розвитку швидкісних здібностей у боксерів завдяки активним біологічним та функціональним змінам в організмі. У цей період підвищуються реактивність нервової системи, здатність до засвоєння нових рухових навичок, а також збільшується м'язова маса. Розвиток швидкісних якостей у цьому віці повинен поєднуватися з удосконаленням технічних елементів боксу та врахуванням вищої втомлюваності порівняно з дорослими спортсменами.

3. Ефективність експериментальної методики: Результати педагогічного експерименту свідчать про значне покращення швидкісних здібностей у боксерів, які займалися за експериментальною програмою. Зокрема, статистично значущими виявилися покращення точності реакції на рухомий об'єкт та збільшення частоти ударних рухів (частоти серійних ударів). Ці зміни є суттєвими на рівні ймовірності від $p < 0,01$ до $p < 0,05$, що підтверджує ефективність розробленої методики.

4. Практичне застосування методики: Запропонована методика розвитку швидкісних здібностей є практичною та адаптованою для використання інструкторами, методистами і тренерами-викладачами. Вона може бути успішно інтегрована в навчально-тренувальні програми боксерів на етапі початкової спеціалізації. Крім того, вона придатна для проведення

позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з елементами боксу в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), що сприятиме розвитку фізичної підготовленості учнів.

5. Рекомендації для подальших досліджень: Для підвищення ефективності тренувального процесу рекомендується продовжити дослідження, спрямовані на розробку більш диференційованих тренувальних програм, які враховують індивідуальні особливості спортсменів. Варто приділити увагу розвитку інтегрованих підходів, які поєднують різні види фізичної підготовки, включаючи силові, координаційні та гнучкісні вправи, а також використовувати сучасні тренажери та інноваційні методики контролю результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антіпова Ж. І., Шлентов Ю. С. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги, 29.05.2021, м. Миколаїв, С. 206-209.
2. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Чернігів. 2014. 118. Т. 3. с. 5-10.
3. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
4. Белікова Н. О., Гац Г. О., Козіброцький С. П. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. ; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
5. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск № 14. С. 15-19.
6. Бібік, Н. М. (ред.). Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи. Київ: Педагогічна думка, 2008. 112 с.
7. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське довкілля. За загальною редакцією О. В. Низьковської. 2017. 256 с.
8. Бех, І. Д. Виховання особистості : Підручник для педагогів. Київ : Либідь, 2007. 344 с.
9. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Х. : Ранок, 2008. 192 с.
10. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій. Дніпро. 2009, с. 24-25.
11. Ващенко, Л. С. Формування комунікативної компетентності в школярів. Харків: Основа, 2011. 204 с.

12. Дубогай О. Д. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ. Шкільний світ. 2005. 112.
13. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.
14. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Черкаси: Видавництво ЦНТЕІ, 2005. 420 с.
15. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків. VII Всеукраїнська науково-практична конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України». Суми: СДПУ. 2007. С. 81-87.
16. Кириченко, В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом : дис. ... канд. пед. : 13.00.02, НУФВСУ. Київ, 2016. 206 с.
17. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 255 с.
18. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Фізичний розвиток молодших школярів та його оцінка і корекція засобами фізичного виховання. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 436 с.
19. Кузьменко, В. В. Педагогічні технології формування життєвої компетентності. Київ: Видавничий дім "Слово", 2010. 245 с.
20. Кравченко, О. Г. Управління навчальним процесом: практичний посібник. Київ: Освіта, 2008. 160 с.

21. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
22. Круцевич Т. Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ : Олімпійська література, 2012. 392 с.
23. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Київ : Олімпійська література, 2012. 368 с.
24. Кузьменко А. Активізація фізкультурно-спортивної діяльності підлітків. Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента. Вип. 13. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. С 85-88.
25. Левандовська Л. (2013). Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. праць. 1(21): 181-185.
26. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.
27. Мартиненко, С. П. Технології формування соціальних компетентностей. Миколаїв: МДУ, 2011. 210 с.
28. Мельник, А. І. Розвиток критичного мислення: методи і прийоми. Вінниця: Нова книга, 2009. 198 с.
29. Моїсєєв С. О. Організаційно-педагогічні умови реалізації особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання старшокласників. Таврійський вісник освіти. Науково-методичний журнал № 3(23), с. 19-24.
30. Мосейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
31. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпро. Інновація. 2010. 254.
32. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2008. № 4. С. 204-207.

33. Овчарук, О.В. Компетентності для сучасної школи. Київ : К.І.С., 2010. 128 с.
34. Паращенко, Л. І. Особистісно орієнтоване навчання. Київ : Знання, 2008. 180 с.
35. Педан О. С. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752.
36. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : моногр. (за результатами соціологічного опитування в межах міжнародного проекту ВООЗ «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» HBSC) / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. Київ : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2014. 156 с.
37. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: Підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. Київ : Олімп. літ-ра, 2004. 448 с.
38. Савченко О. Я. Типова освітня програма (3-4 клас). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 08 жовтня 2019 року № 1273.
39. Саїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15: у 4-х т. Львів : ЛДУФК. 2011. Т.2. с. 227-232.
40. Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. Rehabilitation and Recreation. 2020;(7):29-34. Режим доступу : <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/100>.
41. Соціальна педагогіка : [підручник]. [4-те вид. виправ. та доп.]; [за ред. проф. А.Й. Капської]. К. : Центр учбової літератури, 2009. 488 с.

42. Спортивні ігри : навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів] : у 2 томах: під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Х.: вид-во «Точка», 2010. 200 с.

43. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022;4(149), с. 118-122.

44. Смирнов, С. Д. Психолого-педагогічні основи формування ключових компетентностей. Львів: Світ, 2010. 312 с.

45. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2008. 2. 141-146.

46. Трачук С. В. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 69-71.

47. Трубачова, С. Є. Інноваційні підходи до формування життєвих компетенцій у школі. Запоріжжя: Ранок, 2013. 192 с.

48. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

49. Федоренко, Л. О. Інтерактивні технології у виховному процесі. Одеса: ОНПУ, 2012. 176 с.

50. Химинець, В. В. Педагогічний процес у контексті розвитку ключових компетентностей. Київ: Педагогічна думка, 2014. 256 с.

51. Хомич А. В., Хомич О. Г. Мотиваційний компонент у фізичній культурі. Медико-біологічні проблеми різних груп населення. Матеріали ІХ наук. практ. конф. (23-24 листопада 2023 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2023. С. 91-94.

52. Хлус Наталія. Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол. Спортивні ігри № 4(30) (2023), с. 69-79.