

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: «ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ У СТАНОВІЙ ТЯЗІ ШКОЛЯРІВ 15-16 РОКІВ (НА  
ПРИКЛАДІ СИЛОВОГО ТРИБОРСТВА)»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M18z  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Ергешов Роман Султанбекович

Керівник: Ковальчук Геннадій Петрович,  
кандидат педагогічних наук, старший викладач

Рецензент: Юрчишин Юрій Володимирович,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорт,  
доцент

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА .....	8
1.1 Психолого-педагогічні основи формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами в учнів загальноосвітньої школи .....	8
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	34
2.1 Методи дослідження.....	34
2.2 Організація дослідження.....	41
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ .....	43
3.1 Цілеспрямована мотивація фізкультурної діяльності юнаків старших класів.....	43
3.2 Обговорення результату педагогічного експерименту .....	68
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

- ФСІ – формування стійкого інтересу
- ЗСЖ – здоровий спосіб життя
- ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа
- X – середнє арифметичне значення
- a – стандартні відхилення
- P – показники достовірності
- ш – середні помилки середніх арифметичних

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Радикальні зміни нашого суспільства висувають нові вимоги перед загальноосвітньою школою. Однією з них є фізична підготовка юнаків 16-17 років. Така підготовка передбачає зміцнення здоров'я, всебічний розвиток юнаків старшокласників, формування у них морально-вольових якостей.

Фізична культура, ставши невід'ємним елементом трудового, соціального, політичного і духовного життя українців, їх дозвілля та побуту, має до цього всього пряме та безпосереднє відношення. Залучення до занять фізичною культурою та широких мас населення стає частиною загальної роботи по активізації людського фактору, без якого не можливе виконання намічених планів. Адже, активність влюбій сфері діяльності спирається на фізичну активність як на свій документ, а фізична активність якраз і складає предмет фізичної культури.

Практика показує, що найбільшого успіху добиваються ті навчальні заклади, де учні досконало не тільки володіють усіма навчальними дисциплінами, але й відмінно фізично підготовлені. Однак, як свідчить практика, після закінчення навчальних закладів переважна кількість школярів перестають активно займатися фізичною культурою, що звичайно, негативно відбивається на їх фізичній підготовленості.

Важливою умовою у вирішенні цієї проблеми є залучення юнаків до систематичних занять фізичною культурою ще в процесі їх навчання в школі. Таке залучення стає можливим при наявності у них сформованого стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Фізкультурний інтерес є найсильнішим мотивом фізкультурної діяльності. Формування у школярів стійкого інтересу до занять фізичною культурою є найважливішою умовою успішного здійснення їх фізичного виховання. Тільки тоді можливо досягти всебічного розвитку учнів, коли

вони з інтересом відносяться до занять фізичною культурою, за власним бажанням прагнуть самостійно займатися фізичними вправами в урочний та позаурочний час.

Формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою пов'язане з вихованням позитивних звичок, наприклад, дотримуватись встановленого розпорядку дня, проявляти наполегливість, дисциплінованість, організованість, вимогливість до себе. Тому формування інтересу до занять фізичною культурою необхідно розглядати як органічну складову частину навчання та виховання школярів середніх навчальних закладів.

Встановлено [45, 95, 107], що гігієнічна норма рухової активності старшокласників складає 8-10 годин на тиждень. При існуючій постановці фізичного виховання обсяг рухової активності не перевищує 2-3-х годин на тиждень. Для абсолютної більшості старшокласників, що не займаються спортом, єдиною формою занять фізичними вправами є уроки. Після закінчення середньої школи 50% юнаків хворіють невротами і гастритами, 45 – мають хронічні захворювання і 36% функціональні відхилення, у 14-22% – порушення постави, 10-15%) – мають надмірну вагу.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання школярів.

**Предмет** – педагогічні умови формування стійкого інтересу у юнаків 16-17 років до занять атлетичною гімнастикою.

**Мета** – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити педагогічні умови формування у старшокласників інтересу до занять атлетичною гімнастикою.

У визначенні шляхів досягнення поставленої мети виходили із робочої гіпотези, в основу якої покладено припущення про те, що успішне виховання у старшокласників інтересу до занять з обтяженнями стане можливим, якщо в навчально-виховному процесі реалізуються педагогічні умови, які передбачають цілеспрямовану і систематичну мотивацію старшокласників до занять фізичними вправами, формування у них на уроках фізичної культури знань, умінь і навичок, необхідних для самостійних занять; залучення

старшокласників до систематичних занять за місцем проживання; використання різних форм контролю, та самоконтролю учнів.

У відповідності з метою і робочою гіпотезою дослідження буде спрямовуватися на вирішення **таких завдань**:

1. Вивчити теоретичні передумови формування в юнаків стійкого інтересу до занять фізичними вправами з обтяженнями.

2. Проаналізувати стан роботи загальноосвітньої школи з виховання у старшокласників інтересу до занять атлетичною гімнастикою.

3. Встановити й експериментально перевірити педагогічні умови формування в учнів 16-17 років стійкого інтересу до занять атлетичною гімнастикою.

4. Розробити практичні рекомендації щодо формування в юнаків старших класів інтересу до занять атлетизмом.

#### **Методи дослідження.**

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел.

2. Методика визначення гостроти зору.

3. Антропометричні вимірювання.

4. Тестування рівня фізичної підготовленості.

5. Методи визначення стану постави.

6. Педагогічний експеримент.

7. Методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в удосконаленні структури уроку фізичної культури за рахунок виділення спеціального часу на методичну підготовку й тестовий контроль; розробці структури учнівського самоврядування на уроках і в позаурочний час; підготовці та впровадженні в практику загальноосвітніх шкіл практичних рекомендацій щодо виховання у старшокласників стійкого інтересу до занять з обтяженнями.

**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 2019 року).

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

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Роботу викладено на 88 сторінках, з яких 75 сторінок основного тексту. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 60 використаних джерел.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури та результати проведеного експерименту показують, що проблема формування потреби у фізичному вдосконаленні в юнаків-старшокласників досліджена недостатньо. Не вирішується вона і в шкільній практиці. Вивчення стану рухової активності свідчить про їх низький рівень. У юнаків не сформовані уміння та готовність до самостійних занять фізичними вправами, не володіють вони і знаннями про життєву важливість для них таких занять.

2. Актуальність проблеми формування у юнаків стійкого інтересу до занять атлетизмом, позитивного відношення до розвитку своїх фізичних можливостей визначається, головним чином, вимогами практики, перш за все необхідністю вдосконалення навчально-виховного процесу. Це вимагає всебічного теоретичного обґрунтування вихідних позицій і концептуальних положень даної проблеми, відповідної експериментальної перевірки змісту, комплексу засобів і методів формування потреби і звички самостійно займатися фізичними вправами у режимі дня.

3. Ключовим у визначенні предмету дослідження і реалізації адекватних йому методичних засобів було положення, відповідно якому фізична підготовленість і її складова частина - педагогічні умови формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою засобами атлетичної гімнастики в юнаків розглядається як важливий фактор розвитку фізичних здібностей, який визначає продуктивність майбутнього чоловіка.

4. Результат педагогічного експерименту, який проводився за нашою методикою показав позитивний вплив на розвиток силових здібностей старшокласників. Відбулись статистично значимі зміни:

В експериментальній групі в стрибку в довжину з місця середній арифметичний бал збільшився на 20,9 см; в контрольній - збільшився на 8,3 см, де різниця складає 12,6 см.



У підтягуванні на перекладині середній арифметичний бал в експериментальній групі збільшився в 7,4 рази; в контрольній - збільшився в 3 рази, де різниця між цими показниками складає – 4,4 рази.

В утримуванні „кута" в упорі на брусах середній арифметичний бал в експериментальній групі збільшився на 6,8 с; в контрольній – збільшився на 1 с, де різниця між цими показниками складає 5,8 с;

В становій силі середній арифметичний бал в експериментальній групі збільшився на 15,1 кг; в контрольній – збільшився на 4,4 кг, де різниця між цими показниками складає 10,7 кг.

У висі на зігнутих руках середній арифметичний бал в експериментальній збільшився на 15,3 с; в контрольній – збільшився на 4,6 с, де різниця між показниками складає 10,7 с

5. Результати експериментальних досліджень і їх узагальнення дозволяють визначити шляхи оптимізації навчальної роботи з фізичної культури юнаків загальноосвітніх шкіл. Суттєве покращення навчальної роботи з фізичної культури можливо досягти при цілеспрямованості формування у юнаків стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

6. Потреба у фізичному вдосконаленні в юнаків формується успішно при умові цілеспрямованого виховання у них активно-позитивного відношення до занять фізичними вправами, яке базується на зміні стадій: потреба у рухах – установка – потяг – бажання – намір – прагнення – успішна практична Діяльність – інтерес – звичка – потреба у фізичному самовдосконаленні. Кожна наступна стадія, як складова частина, включає в себе всі попередні стадії (наприклад, в структуру бажання входить установка і потяг, а намір включає в себе, крім установки і потягу також бажання і т.д.).

7. Кожна стадія відрізняється від других стадій характерними тільки для неї притаманними властивостями. Тому пропуск навіть одної стадії значно сповільнює (а в окремих випадках і зупиняє) процес формування потреби у фізичному самовдосконаленні.

8. Під час формування у юнаків стійкого інтересу до занять фізичною

культурою головну роль слід відвести мотивації фізкультурної діяльності. В складі основних педагогічних засобів мотивації фізкультурної діяльності необхідно використовувати мотивації та стимули.

9. Оскільки теоретичні відомості використовують одну з основних функцій у вихованні інтересу до фізичної культури, то як було встановлено в ході дослідження, формування проходить найбільш успішно при умові засвоєння юнаками не окремих розчленованих знань з фізичної культури, а в їх певній системі і в тісній єдності з практичною діяльністю.

10. Для організації самостійних занять фізичною культурою необхідно приділяти увагу формуванню у юнаків наступних часткових умінь: ціле покладання, планування, тренування, вимірювання і оцінювання, розвиток основних фізичних здібностей.

11. Для озброєння юнаків знаннями з фізичної культури і формування у них умінь самостійно займатися фізичними вправами рекомендується на кожному занятті за рахунок більш оперативного проведення підготовчої і заключної частин, виділяти в основній частині заняття спеціальний час на методичну підготовку юнаків.

12. Для підвищення фізичної підготовленості юнаків до рівня вимог навчальної програми, заняття фізичної культури необхідно поєднувати з регулярними самостійними заняттями у другій половині дня. З цією метою кожний юнак повинен практично засвоїти особливу форму заняття фізичними вправами - самотренування. Само тренувальне заняття повинно проводитися 90 хвилин по 3-4 рази у тижневому циклі.

13. Для оптимізації навчального процесу необхідний суворий індивідуальний підхід у визначенні міри тренувальних навантажень з урахуванням особистих досягнень кожного за принципом "особистих рекордів", виходячи з різних вихідних показників індивідуальної фізичної підготовки, необхідності розрахунку індивідуальної міри приросту навантаження на кожному етапі навчання і планування результатів, достатніх для успішного виконання нормативів.

14. Таким чином, проведене дослідження показало, що організація у школах достатньо тривалої (не менше одного року) і доцільної (за заходами і методами) виховної роботи, при дотриманні таких педагогічних засобів формування потреби у фізичному удосконаленні; озброєння юнаків знаннями з силової підготовки: формування комплексного вміння самостійно займатися фізичними вправами; залучення юнаків до систематичних занять фізичною підготовкою сприяли формуванню у юнаків потреби у фізичному самовдосконаленні з метою зміцнення свого здоров'я засобами атлетичної гімнастики та всебічної фізичної підготовки до праці на виробництві.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания. Москва: Педагогика, 2010. С. 103-127.
2. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности. Москва: Мысль, 2010. 158 с.
3. Астаханов С. А. Педагогические требования к использованию народных средств физического воспитания Теория и практика физической культуры. 2003. Выпуск 5,6. 36 с.
4. Ашмарин Б. А., Завьялов Л. К. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников 2010. Выпуск 9,10. С. 11-13, 16-17.
5. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. Київ: Здоров'я, 2007. 224 с.
6. Бауер В. К. Взаимосвязь целей и форм участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности Теория и практика физической культуры. 2008. Выпуск 12. С. 14-16.
7. Бельский И. В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров. Теория и практика физической культуры. Красноярск, 2000. 315 с.
8. Берзінь В. І., Бевз Р. Т. Концептуальні питання гігієнічного забезпечення організації навчального процесу у сучасній школі. Журн. АМН України. 2004. Т. 10. Випуск 1. С. 193-199.
9. Богданов Г. П. Бег на уроках физической культуры в 9-10 классах. Физическая культура в школе. 2005. Выпуск 8. С. 17-21.
10. Богданов Г. П. Физические нагрузки для развития выносливости и быстроты в беге. Физическая культура в школе. 2007. Выпуск 8. С. 15-20.
11. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва: Просвещение, 2006. 464 с.
12. Бойко Г. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей

человека. Москва: Медицина, 2002. С. 101-107.

13. Бойков Л. Урок по учебным карточкам Физическая культура в школе. 2003. Выпуск 3. 25 с.

14. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. Москва: ООО “Издательство Астрель”, 2003. 259 с.

15. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев: Олимпийская литература, 2003. С. 424.

16. Виготский Л. С. Собрание сочинений: в 6-ти т. Москва: Педагогика, 2002. 275 с.

17. Виленский М. Я. Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов пед. ин-та. Москва, 2011. С. 109-124.

18. Войлоков О.М. Исследования отношения ученика старших классов к урокам физической культуры и пути воспитания интереса к ним: автореф. дис... канд. пед. наук. Львов, 2002. 22 с.

19. Гіоташнюк Р., Поташнюк І., Іванова Г. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді. Вісник Технологічного університету Поділля. Хмельницький, 2002. Випуск 5. Ч. 3 (48). С. 27-30.

20. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність учнів. Житомир: Рута, 2009. С. 594.

21. Даниленко Г. М., Пономарьов Л. І., Пересипкіна Т. В. Соціально-гігієнічні особливості адаптації дітей до основної школи. Гігієна населених місць. 2007. Випуск 49. С. 339-342.

22. Дворкин Л. С. Возрастная динамика спортивных достижений молодых тяжелоатлетов. Физическая культура. Москва: ФиС, 2001. 109 с.

23. Дилигенский Г. Г. Проблемы теории человеческих потребностей. Вопросы философии. 2006. Выпуск 9. С. 30-43.

24. Довбуш Р.О. Понятие потребности в свете общесоциологической теории: автореф. дис... канд. пед. наук. Киев, 2009. 24 с.
25. Дудіна О. О., Слабкий Г. О., Моїсеєнко Р. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні. Ч. 2. Забезпечення принципу соціальної справедливості відносно здоров'я дітей і підлітків. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2008. Випуск 2. С. 8-16.
26. Жилко Ю.С. Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ: автореф. дис... канд. пед. наук. Рига, 2009. 24 с.
27. Завьялов Л. К. Воспитание познавательной активности Физическая культура в школе. 2006. Випуск 3. С. 11-12.
28. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена Москва: Физкультура и спорт, 2006. 198 с.
29. Иванчук М. В. Формирование потребности личности как социально-экономический процесс: автореф. дис... д-ра филос. наук. Свердловск, 2010. 42 с.
30. Изучение мотивации поведения детей и подростков. Москва: Педагогика, 2002. 41 с.
31. Имеладзе И. В. К проблеме побуждения деятельности Вопросы психологии. 2006. Випуск 5. С. 124-131.
32. Кольшев И. Г. Мотивы массового спорта Психология личности и деятельности спортсмена. Москва, 2011.
33. Корнеева Т. В. Для школьников с низким уровнем физической подготовленности Физическая культура в школе. 2008. Випуск 9. 15 с.
34. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. Наука в олимпийском спорте, 2002. Випуск 1. С. 31-34.
35. Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и

потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи: автореф. дис... канд. пед. наук. Москва, 2008. 24 с.

36. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. Москва: Советский спорт, 2004. 192 с.

37. Лук'янова О. М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень. Мистецтво лікування. 2005. Випуск 2. С. 6-15.

38. Лысенко О.П. Социально-психологические особенности становления профессиональной направленности старшеклассников: автореф. дис... канд. психол. наук. Киев, 2011. 22 с.

39. Магун В. С. Потребность и психология социальной деятельности человека. Львов: Наука, 2003. 187 с.

40. Макаров А. А. Магнитофон на уроке Физическая культура в школе. 2002. Выпуск 3. 20 с.

41. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія]. Донецьк: Інновація, 2007. 252 с.

42. Никиреев Е. М. Некоторые теоретические вопросы изучения направленности личности Психологические проблемы формирования социально активной личности. Москва: МГПИ, 1982. С. 8-30.

43. Нюттен Ж. Мотивация Экспериментальная психология. Москва: Прогресс, 2005. Выпуск 5. С. 16-110.

44. Панина Л. Ф. Главное – интерес к занятиям Физическая культура в школе. 2005. Выпуск 6. 28 с.

45. Пилипко В. Ф., Овсеєнко В. В. Атлетизм: навчальний посібник. Харків: ОВС, 2007. 136 с.

46. Польша Н. С., Яцковська Н. Я., Єременко Г. М. Гігієна дитинства: невідкладні організаційні заходи. Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: зб. тез, доповідей наук.-практ. конф. Київ, 2007. Випуск 7. С. 102-103.

47. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. С. 125-138.
48. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори "ризиків" шкільного середовища. Основи здоров'я та фізична культура. 2007. Випуск 9. С. 12-14.
49. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики: учеб. пособие. Київ: Вища школа, 2004. 631 с.
50. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. С. 81-86.
51. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. С. 264-288.
52. Симонов П. В. Ключевое значение потребностей в изучении психофизиологии человека Проблемы комплексного изучения человека. Москва: Наука, 2003. 35 с.
53. Спортивная метрология [под ред. В. М. Зацарского]. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 256 с.
54. Стакионене В. П. Педагогические проблемы физического совершенства студентов Методика физического воспитания в вузе. Вильнюс, 2007. С. 58-60.
55. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник в 2-х томах [под редакцией Т. Ю. Круцевич.]. Т. 1. Киев: Олимпийская литература, 2003. С. 192-221.
56. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости Ф. Т. Ткачев. Київ: Здоров'я, 2008. 73 с.
57. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология Москва: Просвещение, 2008. 326 с.
58. Худолей О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: монография. Харьков: ОВС, 2005. 336 с.
59. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Харків: ОВС, 2004. С. 245-259.



60. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. С. 177-196.