

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ
СПОРТУ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M21
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Райтаровський Костянтин Романович

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

Рецензент: **Алєксєєв О. О.**, кандидат
педагогічних наук, старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ...	6
1.1. Характеристика рухових якостей.....	6
1.2. Типові прояви рухових якостей у обраному виді спорту	19
1.3. Вікові особливості розвитку основних рухових якостей.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	38
2.1. Методи дослідження.....	38
2.2. Організація дослідження	45
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	47
3.1. Основні напрямки організації процесу фізичного виховання та рухової активності студентської молоді.....	47
3.2. Аналіз результатів експериментальної роботи	50
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. У теорії і практиці фізичної культури проблеми виховання фізичних якостей і їх впливу на спортивну діяльність актуальна на сьогоднішній день, так як дослідження і розвиток фізичних якостей є однією з головних проблем в галузі фізичної культури і спорту. Різноманітні рухові дії формуються в перебігу життя людини під впливом багатьох факторів і процес їх формування може набувати різний характер, оптимізація цього процесу досягається в умовах раціонально побудованого навчання [3, с. 10-11; 13]. Здобувачі вищої освіти, що спеціалізуються в легкій атлетиці, спортивних іграх і гімнастиці мають різний рівень фізичної підготовки і прояви основних рухових якостей, тому робота проводилась на основі тестів і вимірювань.

Розвитку фізичних якостей і їх дослідженню приділяється багато уваги і присвячено достатню кількість досліджень в різних видах спорту [7, с. 16-19; 20, с. 42; 41, с. 21-26; 49, с. 19-30]. Але найменше ця проблема освячена щодо здобувачів вищої освіти факультетів фізичної культури

Усталеною є думка, що рухова якість є набутою категорією, її можна вдосконалювати, хоча важливою є роль спадковості в розвитку цих якостей. Виконання окремих видів фізичних вправ потребує певних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій. Слід акцентувати, що під час виконання будь-яких рухів жодна з цих якостей не розвивається ізольовано. Тому умовно виокремлюють фізичні вправи, що сприяють розвитку переважно однієї чи декількох рухових якостей. Наприклад, вправи зі штангою розвивають силу, біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) забезпечує розвиток швидкості, стрибки в довжину – силу та швидкість.

Фізіологічні механізми розвитку рухових якостей пов'язані зі здатністю організму до кумулятивної адаптації. Завдяки цьому регулярне повторення фізичних вправ обумовлює пристосування до їх дії, що супроводжується

підвищенням функціональних можливостей організму до конкретного виду фізичних навантажень.

Дослідження особливостей прояву рухових якостей в різних видах спорту визначає рівень фізичної підготовки гімнастів, легкоатлетів, ігровиків, і дозволяють виявити прогалини в загальнофізичної та спеціальної підготовки, реалізація яких надасть істотну допомогу в поліпшенні всього тренувального процесу [28, с. 33-37].

Об'єкт дослідження – тренувальний процес, спрямований на досягнення належного рівня загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти

Предмет дослідження – вплив занять різними видами спорту на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури.

Мета дослідження – визначити динаміку розвитку основних фізичних якостей і рівня спеціальної фізичної підготовки у здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури, що спеціалізуються в легкій атлетиці, гімнастиці і спортивних іграх.

Завдання дослідження:

1. Вивчити вікові особливості виховання рухових якостей за наявними літературними даними.
2. Дослідити особливості прояву рухових якостей у легкій атлетиці, волейболі, гімнастиці.
3. Виявити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості в досліджуваних видах спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; медико-біологічні методи дослідження (функціональне тестування); педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, експертна оцінка, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Ми припускали, що рівень загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в різних видах спорту відстає від спеціальної фізичної підготовки, що негативно позначається на успішності оволодіння програмними вимогами спортивно-педагогічних дисциплін і тренувальної діяльності.

Аналіз літературних джерел показав особливості прояву основних рухових якостей у досліджуваних видах спорту.

Практичне значення одержаних результатів. Полягає у дослідженні особливостей прояву рухових якостей в різних видах спорту і дозволяє виявити прогалини в загальнофізичної та спеціальної підготовки, реалізація яких надасть істотну допомогу в поліпшенні всього тренувального процесу.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на наукових конференціях Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 05-06 жовтня 2021 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 62 сторінках, з яких 55 основного тексту, що містить 4 таблиці. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку 57 використаних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати повноту вирішення проблеми, пов'язаної з особливостями розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти, які займаються різними видами спорту, а також встановити особливості прояву основних рухових якостей студентів у таких видах спорту як гімнастика, легка атлетика і спортивні ігри. Були проаналізовані результати тестових випробувань, які характеризують розвиток рухових якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

2. На основі даних дослідження встановлено, що особливість прояву фізичних якостей в різних видах спорту залежить від вправ, характерних для кожного виду. За допомогою спеціальних вправ спортсмен розвиває і вдосконалює свою спеціальну фізичну підготовленість.

Характер прояву фізичних якостей студентів нерозривно пов'язаний з віковими особливостями. У віці від 17 до 22 років розвиток фізичних якостей досягає високого рівня. Саме в цьому віці спортсмени досягають високих результатів у спортивній діяльності.

3. Дослідження особливостей прояву рухових якостей в різних видах спорту визначає рівень фізичної підготовленості гімнастів, легкоатлетів і ігровиків та дозволяє виявити прогалини в загальній фізичній та спеціальній підготовці, реалізація яких надасть істотну допомогу в поліпшенні всього тренувального процесу.

4. В результаті проведеного дослідження ми простежили динаміку розвитку основних фізичних якостей і рівня спеціальної фізичної підготовленості у здобувачів факультету фізичної культури, що спеціалізуються в легкій атлетиці, гімнастиці і спортивних іграх. Загальна і спеціальна фізична підготовленість нерозривно пов'язані між собою і в однаковій мірі впливають на спортивну форму спортсмена.

Дослідження засвідчило, що рівень розвитку загальної та спеціальної підготовленості відображає вид спеціалізації.

З вищенаведених даних ми можемо зробити висновок про те, що найвищий позитивний приріст показали здобувачі вищої освіти, які спеціалізуються в гімнастиці і спортивних іграх. На підставі цього можна вважати, що заняття гімнастикою і спортивними іграми найкраще сприяють розвитку рухових якостей і дозволяють досягти високого рівня загальної фізичної підготовленості.

5. Нами підтверджено теорію про вплив рівня розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості на успішність в змагальній діяльності. Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв'язання всіх аспектів піднятої проблеми. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вдосконалення шляхів і способів використання отриманих даних у напрямку підвищення ефективності фізичної культури для вирішення означених завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н., Бобровник В. И., Совенко С. П., Колота А. В. Легкая атлетика: учебник. Київ: Логос, 2017. 759 с.
2. Ажиппо А. Ю., Артемьева Г. П., К. В. Бурень, Т. І. Дорофеева, Друзь В. А., Жерновникова Я. В., Нечитайло М. В., Новицкая Н. А., Пучач Я. И. Проблемы оздоровительной физической культуры на данном этапе преобразования системы физического воспитания. Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. 2016. Випуск 1 (51). С. 7-14.
3. Андрученко Т. Формування здорового способу життя молоді: навчально-методичні рекомендації. Київ: Бланк-Прес, 2019. 119 с.
4. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2020. 316 с.
5. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 340 с.
6. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Логос, 2019. 192 с.
7. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
8. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчій М. С.. Фізіологія спорту: навч. посіб. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
9. Винник Н. М., Онопрієнко О. М., Винник Н. М., Методи визначення морфофункціонального розвитку студентської молоді: методичні рекомендації. Черкаси: 2015. 76 с.

10. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун ДЮ, 2016. 240 с.
11. Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу: монографія. Київ: Логос, 2015. 414 с.
12. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді [Електронне видання]: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019) від.ред. С. В. Сальникова, А. А. Бондар, М. І. Пуздимір. Вінниця: 2019. 33 с.
13. Гринчук А., Чехівська Ю. Застосування інноваційних технологій як засіб підвищення мотивації в студентів до занять фізичним вихованням. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2018. С. 145-150.
14. Гузар В. М., Шалар О. Г., Пушкіна Л. Й. Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів. Чернігів: Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2015. Вип. 129. Т. IV. С. 48-51.
15. Завидівська Н., Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2016. С. 51-56.
16. Загородній В. В., Ярославська Л. П., Твардовська Т. В., Лопатіна Л. В. Дослідження функціонального стану серцевосудинної системи студентів технологічного університету. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Київ: 2019. Серія 5. Вип. 70. С. 100-105.
17. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2315-20#n2>. (дата звернення: 27.09.2022).

18. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: від 24.12.1993 р. №3808-ХІІ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення : 15.09.2022).
19. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. Київ: Олімпійська література. 2019, 208 с.
20. Зеніна І. В. Розвиток гнучкості в спортивній гімнастиці. Методичні вказівки для студентів зі спортивної гімнастики. Київ: НТУУ "КПІ", 2015. 88 с.
21. Зеніна І. В., Добровольський В. Е., Шишацька В. І. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
22. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монографія. 2-е изд. Київ: КНТ, 2016. 683 с.
23. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. 191 с.
24. Кручаниця М. І. Основи здорового способу життя: підручник. Ужгород: ДВНЗ «Ужгород. нац. ун-т», Ф-т здоров'я людини. РІК-У, 2016. 263 с.
25. Кудряшова Т. І., Губченко О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст». Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

26. Кудряшова Т. І., Губченко О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи. Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
27. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А., Плавання. Навчально-методичний посібник розроблений для студентів II курсу денного відділення, спеціалізації «плавання», факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання» та студентів заочного відділення. Дніпропетровськ, 2015. 189 с.
28. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2017. 207 с.
29. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.
30. Лис Ю. С. Дослідження функціонального стану студентів у процесі навчання. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2016. Вип. 3(48). С. 208-211.
31. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Говерла, 2018. 198 с.
32. Міністерство освіти і науки України. Стандарти вищої освіти. URL: https://protocol.ua/ua/pro_vishchu_osvitu_stattya_10/. (дата звернення: 27.09.2022).
33. Мітова О. О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в Олімпійському спорті, 2019. №2. С. 16-28.
34. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.
35. Новицкая Н. А. Организация занятий физическим воспитанием студентов высших учебных заведений с учетом их интересов и индивидуального физического развития. Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал, 2015. №6 (50). С. 111-116.

36. Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. Фізичне виховання: легка атлетика-фітнес. Навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: 2021. 152 с.
37. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. Основні чинники здорового способу життя молоді: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2019. 175 с.
38. Осіпов В. М. Методика оцінки функціонального стану м'язового апарату атлетів у циклічних видах спорту. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2019. С. 53-57.
39. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2016. 76 с.
40. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2019. №4. Ч.1. С. 103-111.
41. Пилипко В. Ф., Овсєнко В. В. Атлетизм: Навчальний посібник. Харків, «ОВС», 2017. 136 с.
42. Платонов В. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Litres, 2019. 656 с.
43. Платонов В. Н. Основы построения годичной подготовки спортсменов в олимпийском спорте. The Japan Journal of Coaching Studies. 2020. Т. 34. С. 1-13.
44. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: в 2 кн. Київ: Олімпійська література. Кн. 1. 2015. 680 с.
45. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: в 2 кн. Київ: Олімпійська література, Кн. 2. 2015. 752 с.

46. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: Наказ МОН України від 24.04.2019 р. №567. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-isportbakalavr.pdf>. (дата звернення: 10.08.2022).

47. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

48. Пушкар М. П. Основи гігієни. Київ: Олімпійська література, 2015. 92 с.

49. Решко С. М., Яценко О. В., Гриньов І. М. Розвиток фізичних якостей: Методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ, 2019. 37 с.

50. Осадченко Т. М., Легка атлетика: «Лебідь», 2017. 77 с.

51. Семенов А. А., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 206 с.

52. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Сучасний стан підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі у ВНЗ України. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 11 (81): 2016; С. 98-100.

53. Філімонов В. І. Фізіологія: підручник. 4-е вид. Київ: ВСВ «Медицина», 2021, 488 с.

54. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків: ОВС, 2017. С. 236-262.

55. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання. (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

56. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

57. Юшко А. В., Баламутова Н. М., Блошенко Е. І., Шейко Л. В. Возрастные особенности реакции сердечнососудистой системы юных пловцов на дозированную физическую нагрузку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Випуск 3 (123) 20. С. 172-176.