

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

**Удосконалення фізичної підготовленості студентів із використанням вправ
силового характеру**

Виконав: студент 2 курсу, групи ФКСз-21м

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Кушнірик Назарій Михайлович

Керівник: проф. Яців Я.М.

Рецензент: к.фіз.вих., доцент,
зав. каф. спортивно-педагогічних дисциплін
Синиця А. В

Івано-Франківськ – 2022 р.

АНОТАЦІЯ

Кушнірик Назарій Михайлович

Удосконалення фізичної підготовленості студентів із використанням вправ силового характеру

Дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

Актуальність.

Огляд науково-методичної літератури показує недостатню розробленість системи занять атлетизмом оздоровчої спрямованості і неузгодженість думок фахівців із питання використання силових вправ у тренуваннях. Цим обумовлюється протиріччя між потенційними можливостями використання силових тренувань для покращення фізичної підготовленості підростаючого покоління. Актуальність проблеми використання силових вправ заняттях зі студентами визначена необхідністю раціонального застосування вправ силового характеру для удосконалення фізичної підготовленості студентів.

Мета дослідження:

запропонувати методіку удосконалення фізичної підготовленості студентів із використанням вправ силового характеру

Методи дослідження:

теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Найбільш поширеними видами спорту, де застосовуються вправи силового характеру є пауерліфтинг та атлетична гімнастика. Основними методами розвитку сили є: повторний метод, метод ізометричних зусиль та метод максимальних зусиль. Враховуючи засоби тренування силової спрямованості, в ході роботи ми порівнювали ефективність застосування вправ силового характеру у студентів в умовах навчального процесу на секційних заняттях. Для цього нами було сформовано дві підгрупи студентів, по 11 осіб (чоловіки у віці 19-22 років). Перша група – експериментальна (ЕГ) тренувалася із застосуванням вправ силового характеру, що традиційно використовуються у пауерліфтингу і атлетичній гімнастиці. Друга група, контрольна (КГ) тренувалися із використанням загальноприйнятих вправ силової підготовки.

Висновок.

Порівнюючи середні показники вихідного обстеження членів даних навчальних груп із середніми нормативними показниками можна судити про наступне: результати підтягування із вису на високій перекладині у ЕГ групі відповідають середньому рівню, у КГ - низькому рівню розвитку силових здібностей. Вихідні показники у присіданні на одній нозі і підйомі тулуба із положення лежачи дані тестування виявилися практично однакові. При проведенні педагогічного тестування по завершенні експерименту у ЕГ було виявлено достовірне збільшення показників підтягування із вису на високій перекладині, присідання на одній нозі, підйому тулуба із положення лежачи. За даними тесту рівень розвитку силових якостей у КГ був незмінним, що відповідає середньому рівню.

ЗМІСТ

ВСТУП	2
Розділ 1. Сучасні погляди на методику силових тренувань та їх вплив на рівень фізичної підготовленості	6
1.1 Методичні особливості організації силових тренувань	6
1.2 Вплив силових тренувань на організм юнаків	8
1.3 Загальна характеристика засобів силової підготовки	12
1.4 Сучасні погляди на зміст фізичної підготовленості та її компонентів	18
Висновки до першого розділу	23
Розділ 2. Методи і організація дослідження	25
2.1 Методи дослідження	25
Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів	25
Педагогічне спостереження	25
Педагогічне тестування	25
Педагогічний експеримент	28
Методи математичної статистики	28
2.2 Організація дослідження	29
Розділ 3. Оцінка ефективності застосування вправ силового характеру для удосконалення фізичної підготовленості студентів	30
3.1 Особливості застосування вправ силового характеру	31
3.2 Оцінка ефективності застосовуваних вправ силового характеру для покращення рівня фізичної підготовленості	36
Висновки до третього розділу	40
Висновки	42
Практичні рекомендації	45
Список використаної літератури	47
Додатки	53

ВСТУП

Актуальність дослідження Силові тренування є одним із видів фізичних вправ із використанням опорів. Належне виконання таких вправ - забезпечує - значні – функціональні переваги та покращують загальний стан здоров'я, у тому числі зміцнюють м'язи, сухожилля, зв'язки та кістки, покращуючи їх спільну функцію, знижують небезпеку пошкоджень, збільшуючи щільність кісткової тканини, що збільшують метаболізм, покращують функцію серцево-судинної системи [11].

Силові тренування зазвичай використовують техніку поступового збільшення сили м'язів шляхом додаткового збільшення ваги і використовуює різноманітні вправи та типи обладнання для розвитку конкретних груп м'язів. Силові тренування носять переважно анаеробний характер [27]. Силові тренування є основними у таких видах спорту, як бодібілдинг, важка атлетика, пауерліфтинг, штовхання ядра, метання диска та метання списа. Також є багато інших видів спорту, де силові тренування використовуються як частина тренувальної програми, зокрема: футбол, боротьба, регбі, легка атлетика, веслування, хокей [4].

Значне місце у системі фізичного виховання підростаючого покоління має бути відведено вихованню м'язової сили - здатності долати опір чи протидіяти йому шляхом м'язового напруження. У підлітковому віці створюються морфологічні та функціональні передумови для оволодіння практично будь-яким видом рухів [15].

Дослідниками встановлено, що регулярні і з адекватним навантаженням заняття фізичними вправами розширюють функціональні та адаптаційні резерви найважливіших систем організму дорослої людини і збільшують пристосованість до різних несприятливих умов зовнішнього середовища [31].

Заняття фізичними вправами і, пов'язані із цим зміни функцій і емоційні реакції, сприятливо впливають на організм людей зрілого віку. Найбільш яскраво позитивний вплив проявляється тоді, коли характер, обсяг, ритм, інтенсивність та інші якості вправ встановлюються із урахуванням тренуваності, особистісних особливостей і функціонального стану осіб, що займаються. У той же час фізичні навантаження повинні забезпечувати корекцію вікових порушень і профілактику патологічних змін у організмі [6].

Фізичні вправи є потужним засобом збереження на високому рівні всіх функціональних параметрів організму [32].

Атлетизм (атлетична гімнастика) має ряд переваг: забезпечує ефект тренувальних занять вже протягом декількох місяців, дозволяє ізольовано впливати на слаборозвинені м'язові групи і легко дозувати навантаження. Атлетизм є ефективним засобом загальної фізичної підготовки, гармонійного розвитку, поліпшення зовнішніх форм людини [39].

Засобами атлетизму можна вирішувати ряд завдань: збільшення максимальної сили (здатність долати граничне обтяження), удосконалювати м'язову потужність (подолання великих обтяжень у одиницю часу), нарощування м'язових обсягів, поліпшення рельєфу м'язів, розвиток локальної м'язової витривалості (витривалості окремих м'язів), розвиток витривалості серцево-судинної системи [22].

Крім того, заняття атлетичною гімнастикою не тільки сприяють розвитку сили і підвищенню працездатності, але, що найбільш важливо у даний час, служать ефективним засобом залучення молодих людей до регулярних занять фізичною культурою, здорового способу життя у цілому [46].

Таким чином, огляд науково-методичної літератури показує недостатню розробленість системи занять атлетизмом оздоровчої спрямованості і неузгодженість думок фахівців із питання використання силових вправ у оздоровчих тренуваннях. Цим обумовлюється протиріччя між потенційними можливостями використання силових тренувань для покращення фізичної

підготовленості підростаючого покоління. Актуальність проблеми використання силових вправ заняттях зі студентами визначена необхідністю раціонального застосування вправ силового характеру для удосконалення фізичної підготовленості студентів.

Зв'язок роботи із науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно із планом науково-дослідних робіт Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника та у межах комплексної наукової теми кафедри спортивно-педагогічних дисциплін «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я різних груп населення. Автор є виконавцем фрагменту теми.

Мета роботи - запропонувати методику удосконалення фізичної підготовленості студентів із використанням вправ силового характеру.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні **завдання**:

1. Узагальнити сучасні погляди на проблему удосконалення фізичної підготовленості студентів.
2. Порівняти методики застосування вправ силового характеру і виявити їх ефективність.
3. Запропонувати методику застосування вправ силового характеру для удосконалення фізичної підготовленості студентів.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість студентів.

Предмет дослідження – вплив вправ силового характеру на рівень фізичної підготовленості студентів.

Для вирішення завдань застосовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у отриманні нових даних про методику застосування вправ силового характеру для удосконалення фізичної підготовленості студентів.

Практичне значення одержаних результатів визначається представленими рекомендаціями щодо особливостей застосування вправ силового характеру для удосконалення фізичної підготовленості студентів.

Структура та обсяг роботи. Робота викладена на 57 сторінках друкованого тексту, складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, що включає 58 найменувань, додатків, містить 5 таблиць, 1 рисунок.