

Министерство образования и науки РФ

Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт фундаментальной медицины и биологии

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Направление: 49.04.01. – Физическая культура

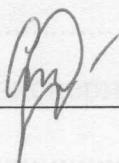
Профиль: Физическая культура в высшей школе

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗОВ**

Работа завершена:

" 25 " 05 2017 г.

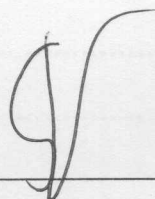


Е.А.Стрелкова

Работа допущена к защите:

Научный руководитель  
профессор., д.б.н.

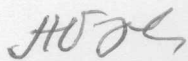
" 30 " 05 2017 г.



Р.А.Абзалов

Заведующий кафедрой  
д.б.н., доцент.

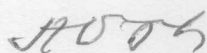
" 5 " 06 2017 г.



Н.И.Абзалов

Зав. отделением ФК ИФМиБ  
д.б.н., доцент

" 5 " 06 2017 г.



Н.И.Абзалов

Казань – 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1. Формы, средства и методы развития силовых качеств .....	6
1.2. Физиологические особенности развития силовых качеств .....	17
1.3. Особенности силовых качеств у будущих преподавателей физической культуры ВУЗов .....	28
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1. Организация исследования.....	35
2.2. Методы исследования.....	35
2.3. Методы статистической обработки полученного материала .....	35
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	41
3.1 Результаты показателей экспериментальной группы в начале и в конце исследования.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Обусловлена тем, что современное российское высшее образование предъявляет высокие требования к подготовке выпускников ВУЗа, в том числе и будущих преподавателей физической культуры. Одним из основных требований к студентам, обучающимся в физкультурных вузах и на физкультурных кафедрах, является высокий уровень физической подготовленности для эффективной реализации методики преподавания по базовым видам спорта. Важнейшим в ряду физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, являются силовые способности. В базовых видах спорта, включенных в программу по физической культуре учащихся для общеобразовательных школ и студентов ВУЗов, в частности, в спортивных играх и легкоатлетических упражнениях, данное физическое качество является ведущим. Следовательно, у педагога в области физической культуры и спорта должны быть не только сформированы соответствующие умения и навыки, но и оптимально развиты физические силовые качества. В то же время, как свидетельствуют исследования, изучавшие уровень развития силовых способностей у абитуриентов, поступающих на специализированные физкультурно-спортивные кафедры, выявлен недостаточный уровень развития данного физического качества.

Таким образом, возникла необходимость составления комплексов упражнений по развитию силовых качеств для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» - будущих преподавателей физической культуры ВУЗов.

Большой интерес в решении проблемы профессиональной подготовки в сфере физкультурного образования представляют работы по теории и практике обучения физической культуре авторов отечественных (Л. П. Матвеева, Н. Г. Озолина, В. П. Филина и др.) и зарубежных (Х. М. Зиммермана, В. Ломан и

др.). Развитие силовых качеств освещается в трудах целого ряда авторов – таких как Ю.В. Верхошанский, С.А. Воробьев, В. С. Денисенко, В. Г. Заботин, В.Н. Курьсь и др. Из научных работ, посвященных непосредственно развитию силовых способностей студентов – будущих преподавателей физической культуры, можно отметить статью В.С. Денисенко «О динамике силовых способностей студентов учебных заведений сферы физической культуры в процессе обучения», в целом же данный вопрос, к сожалению, крайне слабо разработан в науке, исследования практически отсутствуют. В то же время, указанная проблематика сохраняет свою актуальность и нуждается в теоретической и практической разработке.

**Объект исследования** - выступает образовательный процесс у студентов года очной формы обучения в рамках изучения предмета «Физическая культура».

**Предмет исследования** - является влияние упражнений силового характера на уровень физической подготовленности студентов второго года обучения физкультурно-спортивной кафедры.

**Цель исследования** - изучение теоретических и практических аспектов совершенствования образовательного процесса в части развития силовых качеств у будущих преподавателей физической культуры ВУЗов.

Указанная цель обусловила постановку следующих основных **задач**:

- выявить особенности силовых качеств у будущих преподавателей физической культуры ВУЗов;
- экспериментально обосновать эффективность предложенного комплекса физических упражнений по развитию у будущих преподавателей физической культуры ВУЗов силовых качеств.

**Гипотеза исследования:** разработанного комплекса физических упражнений по развитию у будущих преподавателей физической культуры ВУЗов силовых качеств позволит повысить уровень развития физической работоспособности у студентов.

### **Положения, выносимые на защиту:**

1) Комплекс силовых качеств вызывает изменение уровня физической подготовленности у будущих преподавателей физической культуры ВУЗов.

**Теоретическая значимость** предлагаемой работы обусловлена ее новизной и заключается в постановке и решении важной для науки проблемы развития силовых качеств у будущих преподавателей физической культуры ВУЗов.

**Практическая значимость** проведенного исследования заключается в возможности применения его результатов для решения задач практики силовой подготовки студентов второго года обучения физкультурно-спортивных кафедр.

В настоящей работе использованы следующие **методы исследования**: теоретические (общая теория познания, диалектический метод; сравнительно-сопоставительный, сравнительно-аналитический; эмпирические (тестирование); метод математической статистики.

Источниками информации для написания работы послужили: исследования в области развития силовых качеств, статьи в специализированных и периодических изданиях, прочие актуальные источники информации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования было определено, что силовая и скоростно-силовая подготовка являются важной составной частью всесторонней физической подготовки студентов вузов, получающих специальность преподавателя физической культуры. Будущая профессиональная деятельность этих студентов предполагает технически безукоризненное выполнение предусмотренных программой общеобразовательной школы или вуза физических упражнений и выполнение без затруднений любых контрольных нормативов из школьной или вузовской учебной программы по физкультуре.

Анализ научно-методической литературы показал, что физическая подготовленность – и, в числе основных ее элементов – силовая подготовка студентов факультетов физической культуры является основным показателем уровня спортивного мастерства, спортивной формы, реализующим общеподготовительное направление в системе физического воспитания и всего учебного процесса института.

На основании результатов работы можно сделать вывод о том, что организационно-методические основы развития силовых способностей предполагают использование определенных средств и методов целенаправленного воспитания силовых качеств (в частности, метода динамических усилий, максимальных усилий, повторных усилий, изометрического метода, метода изокинетических усилий, плиометрической тренировки) и упражнений в рамках указанных методов.

Нами было проведено эмпирическое исследование, целью которого явилось - проверить эффективность развития силовых качеств в ходе учебно-тренировочных занятий студентов 2 курса Казанского федерального университета, направления подготовки «Физическая культура» профиль «Физическая культура в высшей школе».

Использовались следующие методы: анализ и изучение научно-методической литературы, тестирование, статистическая обработка данных.

В исследовании приняли участие 20 студентов возраста 22-23 года - будущих преподавателей физической культуры, которые были разделены на 2 равные по численности группы - юношей и девушек (по 10 человек).

Развитие силовых качеств осуществлялось в ходе учебно-тренировочных занятий студентов на базе спорткомплекса «Бустан».

Проведенные нами замеры показателей силовых качеств студентов были реализованы дважды в течение учебного 2016-2017 года: констатирующая диагностика – в сентябре 2016 г. и контрольная диагностика – спустя 6 месяцев - в феврале 2017 г. Диагностические упражнения включили в себя динамометрию кистевую, динамометрию становую; отжимания от пола и метание мяча из-за головы двумя руками.

На основании результатов работы можно сделать вывод о том, что за период с сентября 2016 г. по февраль 2017 г. произошло достоверное улучшение силовых качеств студентов – будущих преподавателей физической культуры ( $P < 0,05$ ).

6. Вароблек, С.А. Совершенствование межмышечной координации для развития силы и скоростно-силовых качеств в физическом воспитании студентов (курс лекций, диссертация – кандидат педагогических наук) / С.А. Вароблек. - Санкт-Петербург, 1977. - 236 с.

7. Денисенко, В.С. О развитии силовых способностей студентов учебных заведений сферы физической культуры в процессе обучения / В. С. Денисенко // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 8 апр. 2014 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. - С. 172-174.

8. Денисенко, В.С. Развитие двигательных способностей будущего специалиста в области физической культуры как проблема формирования его

те

трех

вых

Зов.

ачи:

лей

зать

по

Зов

кое

вке

кой

ред

гут

лиз

ля,

ЫМ

и

и