Министерство образования и науки РФ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Институт фундаментальной биологии и медицины

Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и лечебной физической культуры

Направление: 49.04.01. – Физическая культура

Профиль: Физическая культура в высшей школе

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Работа завершена:
"14" ноября 2017 г. _____ Т.Р.Якупова

Работа допущена к защите:

Научный руководитель
к.б.н., доцент
"15" ноября 2017 г. _____ А.М.Валеев

Заведующий кафедрой
д.б.н., доцент
"15" ноября 2017 г. _____ Н.И.Абзалов

Казань – 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР.....5

1.1 Понятие и характеристика основных двигательных качеств.....5

1.2 Особенности развития основных двигательных качеств на занятиях гимнастикой, волейболом и лёгкой атлетикой 23

1.3 Возрастные особенности воспитания основных двигательных качеств у студентов 1 курса 17-18 лет.....36

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....41

2.1. Организация исследования.....41

2.2. Методы исследования.....41

2.3. Статистическая обработка результатов.....41

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИ..44

3.1.Результаты исследования физического развития студентов 1 курса, занимающихся разными видами спорта.....44

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 55

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В теории и практике физической культуры проблема воспитания физических качеств и их влияния на спортивную деятельность актуальна на сегодняшний день, так как исследование и развитие физических качеств являются одной из главных проблем в области физической культуры и спорта. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер, оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Школьники, занимающиеся разными видами спорта, имеют различный уровень физической подготовки и проявления основных двигательных качеств. В предстоящей работе необходимо исследовать на основе тестов и измерений, уровень развития основных двигательных качеств у школьников специализирующихся в легкой атлетике, спортивных играх и гимнастике.

Развитию физических качеств и их исследованию уделяется много внимания и посвящено достаточное количество исследований в различных видах спорта. Но менее всего эта проблема освящена касательно школьников.

Исследование особенностей проявления двигательных качеств в различных видах спорта определяет уровень физической подготовки гимнастов, легкоатлетов, волейболистов, и позволяет выявить пробелы в общефизической и специальной подготовке, реализация которых окажет существенную помощь в улучшении всего тренировочного процесса.

Цель работы – изучение динамики показателей физического развития студентов, занимающихся различными видами спорта.

Перед исследованием нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить особенности физического развития студентов 1 курса, занимающихся в секциях лёгкой атлетики, волейбола, гимнастики.

2. Определить изменения в показателях физического развития студентов, занимающихся различными видами спорта.

Объект исследования - студенты 1 курса, занимающиеся в различных спортивных секциях.

Предмет исследования – процесс изменения показателей физического развития студентов 1 курса, занимающихся различными видами спорта.

Гипотеза исследования – современный процесс обучения предполагает достаточно высокий уровень физической подготовленности, который связан с общим уровнем здоровья, развитием всех физических качеств.

Положения, выносимые на защиту:

Студенты, занимающиеся разными видами спорта, имеют различный уровень физической подготовки и проявления основных двигательных качеств.

Физическое качество выносливость в большей мере развито у студентов, занимающихся легкой атлетикой, что несомненно связано со спецификой данного циклического вида спорта.

Структура и объем магистерской диссертации

Работа включает следующие разделы: введение, обзор литературы, методы и организация исследования, обсуждение результатов собственных исследований, заключение, список используемой литературы. Магистерская диссертация изложена на 60 страницах компьютерного исполнения, содержит 2 таблицу, 5 рисунков. Список литературы включает 51 источников, в том числе 4 зарубежных и 4 интернет ресурса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование особенностей проявления двигательных качеств в различных видах спорта определяет уровень физической подготовки гимнастов, легкоатлетов и волейболистов, и позволяет выявить пробелы в общефизической и специальной подготовке, реализация которых окажет существенную помощь в улучшении всего тренировочного процесса.

Особенность проявления физических качеств в различных видах спорта зависит от выполняемых упражнений характерных для каждого вида. Посредством специализированных упражнений спортсмен развивает и совершенствует свою специальную физическую подготовленность.

Характер проявления физических качеств школьников неразрывно связан с возрастными особенностями. В возрасте 17-18 лет развитие физических качеств достигает высокого уровня. Именно в этом возрасте спортсмены начинают достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

В результате проведенного исследования мы проследили динамику развития основных физических качеств у юношей 17-18 лет, специализирующихся в лёгкой атлетике, гимнастике и волейболе. Общая и специальная физическая подготовленность неразрывно связаны между собой и в одинаковой степени оказывают влияние на спортивную форму спортсмена.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что показатели силы кисти увеличиваются в процессе тренировки и достигают наибольших результатов у студентов, занимающихся волейболом. По-видимому, это связано со спецификой подготовки волейболистов.

При этом показатели таких физических качеств как быстрота и ловкость, изученные посредством тестов: бег на 30м и челночный бег существенно не изменились. Возможно при тренировке гимнастов, волейболистов и легкоатлетов уделяется не достаточное внимание этой стороне физической подготовки спортсмена.

Физическое качество выносливость в большей мере развито у студентов, занимающихся легкой атлетикой, что несомненно связано со спецификой данного циклического вида спорта.

А лучшие показатели качества гибкости были выявлены у студентов, занимающихся гимнастикой, что в прочем не вызывало сомнений.

В заключении хотелось бы отметить, что физической подготовке студентов нужно уделять большое внимание. Наряду со специальной физической подготовкой не нужно забывать о большой роли, которую играет общая физическая подготовка.