

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

АФТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 442 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Кондратьева Владислава Викторовича

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности, кандидат филологических

наук

должность, уч. степень, уч. звание
фамилия

дата, подпись

Ю.А. Талагаева

инициалы,

Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности,
кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание
фамилия

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы,

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В последние годы значительно снизился не только уровень физической подготовленности обучающихся, но и уровень их здоровья в целом. Несмотря на то, что уроки физической культуры стоят в расписании три раза в неделю, а также учащиеся могут посещать школьные спортивные секции, с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих одно или несколько заболеваний, из-за которых их относят к подготовительной или специальной группам здоровья. Статистические данные показывают, что в 2016 г. в России обучающиеся распределялись по группам здоровья следующим образом: I группа (практически здоровые) – 30,1% (2015 г. – 29,8%; 2014 г. – 29,6%); II группа (имеющие функциональные нарушения) – 56,2% (2015 г. – 54,8%; 2014 г. – 55,7%); III группа (имеющие хронические заболевания) – 12,1% (2015 г. – 13,2%; 2014 г. – 12,9%); IV группа (имеющие заболевания, ведущие к инвалидизации) – 0,7% (2015 г. – 1,4%; 2014 г. – 0,8%); V группа (дети-инвалиды) – 0,9% (2015 г. – 0,8%; 2014 г. – 1%).

Поэтому сегодня проблема укрепления здоровья детей и подростков рассматривается на государственном уровне. Приоритетным становится воспитание гармонично развитой личности. Эта задача в основном возложена на образовательную организацию и учреждения дополнительного образования. Важным элементом общего воспитания обучающихся является физическое воспитание, одна из задач которого – это развитие физических качеств.

Общее ухудшение здоровья неизбежно приводит к снижению уровня развития всех физических качеств, и в том числе – силовых способностей в старших классах, где они наоборот должны расти. Ведь этот возраст является наиболее благоприятным для развития силы и коррекции фигуры.

На сегодняшний день существует достаточно много научной и методической литературы, рассматривающей различные вопросы воспитания физических качеств в школьном возрасте. В ряде работ выделяются

возрастные закономерности воспитания силовых способностей в онтогенезе, показана целесообразность использования акцентированных педагогических воздействий в «сенситивные периоды» развития организма (Л. С. Дворкин, С. Ф. Евтушенко, В. С. Кузнецов, В. И. Лях и др.). Однако чаще всего в публикациях силовые способности описываются и изучаются вместе со скоростными или с выносливостью (И. В. Медведев, М. М. Степанова, К. С. Степанов, М. В. Шафикова). Методические особенности воспитания силы у обучающихся представлены в статьях А. А. Гусева, С. А. Загузовой, А. С. Кузнецова.

Цель нашего исследования – выявить возможности внеурочной деятельности по физической культуре в развитии силовых качеств обучающихся и разработать программу занятий для группы общей физической подготовки по совершенствованию силовых способностей учащихся 10 класса.

Объектом исследования явился учебный процесс в общеобразовательной организации, **предметом** – условия развития силовых способностей обучающихся 10 класса.

Задачи:

1. Показать анатомо-физиологические особенности организма обучающихся старшего школьного возраста.

2. Выявить условия, способствующие воспитанию силовых способностей в группе общей физической подготовки в общеобразовательной школе.

3. Подобрать диагностический инструментарий для определения уровня развития силовых способностей у обучающихся 10 класса.

4. Разработать программу занятий в группе общей физической подготовки, направленную на развитие силовых способностей обучающихся.

Методы исследования:

- *Теоретические:* анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

- *Эмпирические:* тестирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, педагогическое моделирование, математико-статистические методы обработки полученных данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 30 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы воспитания силовых способностей у обучающихся 10 класса» рассматриваются особенности психофизического развития обучающихся старшего школьного возраста. Основное внимание уделяется описанию изменений в организме, положительно влияющих на развитие силы учащихся. Они уже способны выдерживать значительные силовые напряжения. С ними можно проводить направленные силовые тренировки, однако вес отягощений не должен превышать 60-70% от максимального объема силовой нагрузки. По мнению ряда исследователей тренировка с тяжестями в подростковом возрасте может оказывать хороший эффект как на опорно-связочный аппарат, так и на весь организм. При этом упражнения с отягощениями должны быть направлены на развитие не только силовых, но и скоростных способностей. Воспитание силы в этот период в целом подчинено воспитанию скоростно-силовых способностей, если не считать завершающего этапа в старших классах, когда у юношей создаются наиболее благоприятные возможности и возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Основными задачами воспитания силовых способностей у старшеклассников являются:

1. Общее развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Для ее решения индивидуально подбираются комплексы силовых упражнений, которые должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп.

2. Разностороннее развитие силовых способностей при одновременном освоении жизненно важных двигательных умений и навыков. Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

3. Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей при занятиях определенными видами спорта или в рамках общей физической подготовки. Ее решение позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом физических задатков и способностей человека, а также выбранного им вида спорта или профессии.

Воспитание силовых способностей старшеклассников может осуществляться в процессе общей и специальной физической подготовки. Различаться будут цели занятий. Для общей физической подготовки основная цель – укрепление организма, совершенствование форм телосложения, развитие силы всех групп мышц. При специальной физической подготовке основное внимание уделяется воспитанию силы отдельных групп мышц, имеющих значение для успешного выполнения упражнений в выбранном виде спорта. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Методика воспитания силовых способностей варьируется в зависимости от желаемого результата. Всестороннего и гармоничного развития растущего организма можно добиться только при правильной организации силовой тренировки. Она повышает функциональное состояние нервно-мышечной системы и может оказывать положительное влияние на дыхательную, сердечнососудистую и другие системы организма.

К внешним результатам качественной силовой тренировки можно отнести увеличение активной мышечной массы, улучшение осанки и фигуры,

уменьшение жировой прослойки, развитие силы, быстроты, выносливости. Не стоит забывать и о влиянии регулярных занятий спортом на характер формирования таких качеств, как настойчивость, решительность, готовность к преодолению трудностей, дисциплинированность и др. Удовольствие, получаемое от выполнения упражнений, от коллективных тренировок, от наблюдения за результатами своей работы создает устойчивое эмоциональное отношение к занятиям и усиливают потребность в них.

Во многих видах спорта именно силовая тренировка является основным фактором достижения высоких результатов. В ходе нее применяются и тестируются разнообразные тренировочные методики. Это позволяет повысить уровень силовых способностей учащихся, не привлекая дополнительных ресурсов и не увеличивая количество уроков физкультуры.

Проведение уроков физической культуры в старших классах во многом отличается от проведения их с учащимися среднего школьного возраста. Уровень физического и психического развития старшеклассников значительно выше, чем у учащихся среднего школьного возраста. Поэтому учитель может давать более сложные упражнения, применяя основные педагогические принципы для лучшего освоения материала. Учащиеся вполне способны самостоятельно разбить сложное упражнение на элементы. Также необходимо увеличивать объём и интенсивность нагрузок, особенно в упражнениях силовой направленности, обязательно учитывая возрастные и индивидуальные особенности учеников.

Средствами развития силовых способностей являются физические упражнения с повышенным сопротивлением, целенаправленно стимулирующие увеличение напряжения мышц. Их называют силовыми упражнениями.

Современный подход к физическому воспитанию обучающихся старших классов и методика преподавания физической культуры в школе не обеспечивают практического развития силовых способностей. Обучающиеся часто не способны выполнять в нужном объёме упражнения, требующие

минимальных силовых способностей: спринт, прыжки, гимнастические упражнения. Уровень физической активности резко снизился, возросла учебная нагрузка, и традиционного урока физкультуры стало недостаточно.

Воспитание силовых способностей старшеклассников можно целенаправленно проводить на занятиях в группах общей физической подготовки (ОФП). Такой формат удобен тем, что группы ОФП относятся к формам внеурочной деятельности, а значит, на занятиях можно уделять внимание воспитанию силовых способностей в том объеме, в котором этого хотят обучающиеся и педагог.

Во второй главе «Методика воспитания силовых качеств у обучающихся 10 класса в группах ОФП в общеобразовательной организации» описаны результаты исследования, проведенного на базе МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области». В исследовании принимали участие обучающиеся 10 «А» класса в количестве 25 человек.

Для определения сформированности силовых способностей у обучающихся на уроке физической культуры, нами были выбраны 3 контрольных норматива: подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжок в длину с места.

Для получения объективных данных об отношении старшеклассников к физической культуре, а также к развитию силовых качеств, нами разработана анкета для учащихся и проведено анонимное анкетирование.

Анализ ответов обучающихся 10 класса на вопросы анкеты показал следующее. Так, 84 % учащихся нравится предмет «Физическая культура» в школе, 12 % его не любят, а 4 % не вполне довольны уроками. Более половины (64 %) отметили, что их физические потребности на уроках физической культуры удовлетворяются в полной мере, а удовольствие от уроков физкультуры получают 76 %. Остальным эти уроки не нравятся.

Далее 44 % респондентов считают, что на занятия физической культурой отводится достаточно часов в неделю, 48 % полагают, что этого времени недостаточно, а 8 % выбрали ответ «не совсем». При этом 44 % учащихся считают, что в школе должно быть не менее 4 уроков физической культуры в неделю, а 16 % готовы заниматься 5 или 6 часов.

Все обучающиеся согласны с тем, что в жизни силовая подготовка необходима, однако только 76 % полагают, что девушкам также понадобится силовая подготовка. 59% обучающихся хотели бы добавить к имеющимся разделам силовую подготовку.

Проанализировав результаты анкетирования, можно сделать вывод, что предмет физическая культура в школьной программе нужен, учащиеся заинтересованы в нем, у них есть потребность в обучении, многие из них применяли полученные знания в жизненных ситуациях. Учащиеся практически в одинаковой степени заинтересованы в развитии всех силовых качеств и в получении теоретических знаний по их развитию. Многие ребята дополнительно занимаются силовыми упражнениями. Большинство ребят считают, что силовые упражнения девушкам нужны не меньше чем юношам.

Ученики заинтересованы в силовой подготовке, они также нуждаются в теоретических знаниях, но по разным причинам не могут дополнительно заниматься силовой подготовкой. Поэтому главной базой для занятий должна оставаться школа и уроки физической культуры.

Благодаря анализу школьной документации мы выяснили, что в настоящее время учителю физической культуры дается возможность распределить часы по темам и разделам программы. Учитель не может исключить из программы какой-либо раздел, но варьировать количество часов, отведенное на конкретную тему, он может. Это делается исходя из материальной базы школы, оборудования, места занятия, климатогеографических условий. При изучении учебного плана учителя физической культуры мы выяснили, что он работает по программе, под редакцией А.А. Зданевича и В.И. Ляха.

Анализируя классный журнал, мы видим, что есть обучающиеся, не справляющиеся со всеми задачами и упражнениями по физической культуре. Как правило, такие задачи и упражнения предполагают использование собственно силовых способностей или в сочетании с другими физическими качествами (скоростно-силовых, собственно-силовых или силовой выносливости). Также мы выяснили, что программа предусматривает силовую подготовку, требующуюся для сдачи тестовых нормативов, особенно в разделе «гимнастика», а, следовательно, силовая подготовка может присутствовать во всех примерных программах.

Следует отметить, что наиболее оперативную и достоверную информацию об уровне развития силы учащихся мы получали с помощью тестирования, включающего 3 упражнения силовой направленности: подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжок в длину с места.

Результаты тестирования показали, что высокий уровень развития силы при выполнении подъема туловища из положения лежа смогли продемонстрировать только 24 % учащихся, при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа – 16 %. Лучше всего у испытуемых получилось выполнить прыжок с места – 32 % показали отличный результат. Учащихся, показатели которых соответствуют среднему уровню развития силовых способностей, оказалось всего 32 %.

Большинство учащихся с трудом справились с тестовыми упражнениями. При выполнении подъема туловища из положения лежа низкий уровень развития силы выявлен у 64 % учащихся, при выполнении отжиманий – у 52 %, при выполнении прыжка с места – у 36 %.

Мы полагаем, что исправить ситуацию можно с помощью целенаправленных занятий силовой подготовкой, проводимых в рамках внеурочной деятельности, а именно в группах ОФП. Для этого нами была разработана программа занятий.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, но основной упор делается на развитие силовых способностей обучающихся, поэтому мы не стали включать в содержание программы разделы, посвященные другим видам спорта.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие силовых способностей.

Программа рассчитана на 1 год обучения при проведении занятий два раза в неделю (68 учебных часов)

Изучив методическую литературу, мы подобрали комплексы упражнений для работы по данной программе для каждой группы мышц. Данные комплексы упражнений могут меняться в зависимости от цели и задач занятия.

Примерная организация занятия

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения (собственный вес, сопротивление амортизатора, гантели, гири, штанга), вес или сопротивление которого необходимо преодолевать.

Начинать выполнение упражнений с отягощениями надо с разминки. Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех частей.

Первая часть – подготовительная (разминка) – подразделяется, в свою очередь, еще на две: разогревающую и специальную.

Разогревающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин.), медленного бега (девушки – 6–8 мин., юноши – 8–12 мин.), общеразвивающих гимнастических упражнений силового характера и упражнений на растягивание. Их выполнение рекомендуется начинать с тренировки мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем – более крупных мышц туловища и заканчивать тренировкой мышц ног. После этого учащиеся выполняют упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки предназначена для подготовки различных мышечных групп и костно-связочного аппарата ко *второй – основной – части* занятия.

На этом этапе следует придерживаться определенной последовательности. Сразу после разминки ученики выполняют упражнения на совершенствование техники движений и быстроту, затем – на развитие силы, а в конце основной части занятия – на развитие выносливости.

В *третьей части* учащиеся выполняют медленный бег (3–8 мин.), переходящий в ходьбу (2–6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием с целью постепенного снижения нагрузки и возвращения организма в спокойное состояние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние годы резко снизился уровень физической подготовленности обучающихся. Падение интереса к физической культуре неизбежно сказалось на ухудшении физического потенциала подрастающего поколения. Это проявилось в ухудшении показателей, характеризующих состояние физических качеств.

Старший школьный возраст совпадает с сенситивным, периодом совершенствования силовых способностей и от того, насколько эффективно будут организованы занятия, зависит и уровень развития этого физического качества.

Анализ учебной документации в МОУ «Лицей № 3 им. П. А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области» показал, что больше половины обучающихся имеют низкий уровень общей физической подготовки, особенно в упражнениях, характеризующих скоростно-силовые, собственно-силовые способности или силовую выносливость.

Отношение учащихся к уроку физической культуры вообще и совершенствованию силовых способностей, в частности, определялось по

разработанной нами анкете для учащихся 10 классов. Анализ результатов анкетирования помог раскрыть основные причины недостаточного внимания к развитию силовых способностей. Обучающиеся осознают необходимость развития силовых качеств, согласны, что для полноценной жизнедеятельности это качество является достаточно важным, подавляющее большинство считают, что им нужны и теоретические знания по физической культуре. Однако лишь незначительное число учащихся отводят время на самосовершенствование и повышение уровня физических качеств вне школьных уроков.

В то же время снижение силовых показателей обусловлено и рядом субъективных причин. Основные из них – нехватка времени, лень, отсутствие стимула и др. Таким образом, пути совершенствования общефизической подготовки и силовых способностей видятся нам в проведении во внеурочное время дополнительных занятий, которые помогут учащимся получить представление о необходимости, методике и физиологических механизмах совершенствования физических качеств.

С целью проведения целенаправленной работы по развитию силовых способностей обучающихся нами была разработана программа занятий в группе общей физической подготовке, рассчитанная на 68 часов (1 год обучения). Тренировки планируются дважды в неделю. Для каждого из разделов программы нами подобраны упражнения на укрепление соответствующих групп мышц.

Данная программа была направлена для экспертной оценки учителю физической культуры МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области» Архипову А. В. и получила положительную рецензию. Таким образом, она может быть использована в рамках внеурочной деятельности при работе с учащимися 10 класса.