

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В
УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 354 группы очной формы обучения
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки),
профиля подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Манохиной Анастасии Александровны

Научный руководитель
профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности
доктор педагогических наук,
профессор _____ А. В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А. В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Развитие двигательных способностей является важной задачей в процессе физического воспитания школьников. Для достижения оптимального уровня физического развития рекомендуется уделять внимание таким физическим качествам, как: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Они положительно влияют как на физическое, так и на психическое здоровье детей.

Одна из важных сторон - воспитание силовых способностей, которые необходимы для освоения разных дисциплин и действий при обучении техники. Благоприятные воздействия на организм в сенситивные периоды способствуют развёртыванию возможностей организма, превращению врожденных задатков в определенные навыки. Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны, так как самым лучшим образом происходит адаптация к физическим нагрузкам и в большей степени развиваются функциональные резервы организма. Сенситивным периодом развития силы является средний и старший школьный возраст. Они характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В данный период также происходит активный рост костей, мышц и внутренних органов, формирование важных навыков и умений, а также совершенствование двигательных навыков и реакций. Поэтому очень важно учитывать данные особенности при подборке различных средств и методов в физическом воспитании для достижения наилучшего тренировочного эффекта.

Сила необходима для освоения новых двигательных умений, а также юношам при прохождении службы в армии. Поэтому целенаправленное воздействие педагога на учеников необходимо для того, чтобы воспитать их.

Таким образом, актуальность вышеизложенного – необходимость определения эффективной организации занятий силовой направленности в условиях общеобразовательного учреждения как одно из важных задач физического воспитания и стремление более глубокого изучения данной

проблемы определили выбор темы бакалаврского исследования: **«Организация занятий силовой направленности в условиях общеобразовательного учреждения».**

Цель исследования – составить программу для работы спортивной секции силовой направленности и оценить её эффективность.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс силовой направленности в условиях общеобразовательного учреждения.

Предмет исследования – организация занятий силовой направленности в условиях общеобразовательного учреждения.

Задачи исследования:

1. Показать особенности организации учебно-тренировочной работы в условиях общеобразовательного учреждения.
2. Подобрать комплекс тестов для оценки силовой подготовленности школьников.
3. Составить программу тренировок силовой направленности для школьников 14-15-ти летнего возраста.

Для решения поставленных задач использовался комплекс **методов исследования:**

- изучение педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- анализ, сопоставление, обобщение, систематизация;
- педагогический эксперимент;
- планирование педагогической деятельности;
- педагогическое тестирование;
- методы математико-статистической обработки полученных данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, содержащего 20 наименований. Текстовый материал работы иллюстрирован 13 таблицами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования «Спортивная оздоровительная работа в условиях общеобразовательного учреждения» представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, изучена работа спортивных секций в общеобразовательном учреждении, их особенности и задачи, определено влияние занятий силовой направленности на организм и здоровье занимающихся.

Внеклассная работа представлена в виде системы организованных занятий физическими упражнениями, которые проводятся школой во внеурочное время. Значение: содействует более полному и качественному решению комплекса основных задач физического воспитания, развивает социальную активность у школьников, способствует удовлетворению индивидуальных интересов.

При проведении внеклассной работы решаются такие задачи, как:

- обеспечение готовности к выполнению норм ГТО;
- вовлечение возможно большего количества учащихся в занятия физическими упражнениями;
- формирование привычки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- расширение возможностей более качественного усвоения материала и улучшение успеваемости по предмету “Физическая культура”;
- подготовка общественного физкультурного актива школы;
- выбор спортивной специализации и достижение результатов, соответствующих нормативным требованиям для определённого возраста;
- определение лучших и их подготовка к участию в соревнованиях за команду школы;

Внеклассная работа имеет ряд отличительных особенностей:

- 1) организация на добровольных началах, школа определяет содержание и формы занятий с учетом конкретных условий работы, а

учащимся предоставляется выбрать виды занятий;

2) работа построена на основе широкой социальной активности занимающихся, объединенных в коллектив физической культуры, с постоянным контролем со стороны педагогического коллектива, администрации и родителей;

3) педагогическое руководство данной формы носит консультативно-рекомендательный характер в большей мере, мотивирующий учащихся на проявление творческой инициативы.

Значение: содействует более полному и качественному решению комплекса основных задач физического воспитания, развивает социальную активность у школьников, способствует удовлетворению индивидуальных интересов.

При проведении внеклассной работы решаются такие задачи, как:

- обеспечение готовности к выполнению норм ГТО;
- вовлечение возможно большего количества учащихся в занятия физическими упражнениями;
- формирование привычки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- расширение возможностей более качественного усвоения материала и улучшение успеваемости по предмету “Физическая культура”;
- подготовка общественного физкультурного актива школы;
- выбор спортивной специализации и достижение результатов, соответствующих нормативным требованиям для определённого возраста;
- определение лучших и их подготовка к участию в соревнованиях за команду школы;

К занятиям в спортивных секциях допускаются дети только с основной медицинской группой. Занятия проводятся по видам спорта школьной программы или по другим видам спорта, вызывающим интерес у учащихся. Занятия должны проводиться 2–3 раза в неделю по 1–2 часа. В

содержание входят упражнения общей физической подготовки (40-50%) и специальные упражнения по виду спорта. Занятия в школьных спортивных секциях отличаются от таковых в ДЮСШ меньшей узкой направленностью на решение задач достижения максимального спортивного результата и, соответственно, меньшей величиной физических нагрузок.

Каждая школа может предлагать разные секции в зависимости от своих ресурсов и интересов учеников. В основном, чаще всего в школе встречаются секции футбола, баскетбола, волейбола, легкой атлетики, ОФП. Для младших классов предусмотрены секции по программе физической культуры. Записать ребёнка в кружок или секцию может его законный представитель — родитель, усыновитель, опекун или попечитель.

Мышечная сила — это способность справляться с внешним сопротивлением или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. К основным средствам воспитания силы относятся: упражнения с весом внешних предметов, упражнения с весом собственного тела, упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа, рывково-тормозные упражнения, изометрические упражнения. Силовые упражнения являются самым эффективным и быстрым способом коррекции массы тела, увеличения мышечной силы, укрепления «мышечного корсета» и для мужчин, и для женщин. Также отмечается влияние силовых нагрузок на субъективное состояние и память, внимания у лиц, занимающихся силовой тренировкой.

Во второй главе **«Тренировка силовой направленности в условиях общеобразовательной школы»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован этап экспериментальной работы.

Исследование проводилось на базе Муниципального образовательного учреждения «Гимназия №1» г. Балашова Саратовской области с участием 11 учеников 9 класса (9 мальчиков, 2 девочки). Исходное тестирование проводили в октябре 2024 года. Заключительно тестирование -

в мае 2025 года.

Для проведения тестовых процедур были подобраны следующие упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (сила мышц разгибателей рук); подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса лёжа на низкой перекладине (девочкам) (сила мышц сгибателей рук); подъём туловища из положения лежа на спине (сила мышц передней части туловища); приседания на одной ноге (сила мышц ног).

Программа учебно-тренировочных занятий силовой направленности была рассчитана на 8 месяцев, в течение которых предусмотрено выполнение 120 часов тренировочной работы. Тренировочные занятия проводили два раза в неделю по два часа. Программа тренировки включала теоретическую часть (7 часов) и практическую (113 часов). Состав разделов учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Разделы учебно-тренировочных занятий силовой направленности на учебно-тренировочный год

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	7
2	Общая физическая подготовка	51
3	Специальная физическая подготовка	51
4	Техническая подготовка	9
5	Тестирование	2
Общее количество часов		120

Все часы практической подготовки были распределены по месяцам 8-месячного макроцикла тренировки (табл. 2).

Общая физическая и специальная физическая подготовки включали следующие виды:

- силовая подготовка;
- координационная подготовка;
- развитие гибкости;
- развитие силовой выносливости и т.д.

Таблица 2 – Распределение видов практической подготовки

Разделы подготовки	Месяц								
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
Теоретическая подготовка	3	2	-	-	1	-	1	-	7
Общая физическая подготовка	3	6	8	6	8	6	8	6	51
Специальная физическая подготовка	3	6	8	6	8	6	8	6	51
Техническая подготовка	1	4	-	-	-	4	-	-	9
Тестирование	1	-	-	-	-	-	-	1	2
Всего	11	18	16	12	17	16	17	13	120

Поскольку сила является одной из важных физических способностей, её воспитанию в тренировке уделяли больше внимания. При этом основными методами тренировки являлись – метод неопредельных усилий с нормированием повторений и метод максимальных усилий. Длительность интервалов отдыха при использовании методов определялась восстановлением пульса до ~100-120 уд/мин.

Процесс тренировки планировали таким образом, чтобы силовым упражнениям предшествовали упражнения на растяжку и восстановление, поскольку силу следует развивать параллельно с гибкостью. Также, частично, для воспитания гибкости применяли метод статического растягивания. Сами же силовые упражнения способствуют укреплению костей, связок, суставов, увеличению мышечной массы и снижению жировой, улучшению обмена веществ.

Тренировки проводили 2 раза в неделю по 2 часа. Принципом построения цикла являлся СПЛИТ (разделение мышечных групп). В одном тренировочном дне упор был на мышцы верхней части тела, в другом - мышцы нижней части. Перед тренировочным занятием обязательно проводилась общая суставная разминка. Соблюдался отдых между подходами, он составлял от 1,5 до 3 минут. Процесс тренировки планировали таким образом, чтобы силовым упражнениям предшествовали упражнения на растяжку и восстановление, поскольку силу следует развивать параллельно с

гибкостью. Также, частично, для воспитания гибкости применяли метод статического растягивания.

Для развития всех мышечных групп нами были составлены комплексы упражнений для самостоятельных занятий: 2 комплекса с весом собственного тела и 2 комплекса с гантелями, в которых содержится от 6 до 8 упражнений.

Реализация составленной нами программы способствовала улучшению силовых способностей. Среднегрупповые результаты исходного тестирования подтягивания из виса на высокой перекладине (у мальчиков) были улучшены на 24% ($P < 0,05$), а подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (у девочек) на 41,9% ($P < 0,05$). При этом у одного юноши улучшение составило 8 повторений, а у двух – 5, у девушек улучшение составило 7 и 6 повторений. Во всех остальных случаях ребята улучшили свой исходный результат от 6 до 7 повторений.

В тесте, характеризующем силу мышц разгибателей рук, среднегрупповое улучшение у мальчиков составило 18,5% ($P < 0,05$), а у девочек 40% ($P < 0,05$). Анализ индивидуальных данных показал, что улучшение находилось в пределах от 6 до 9 повторений.

Менее выраженные положительные изменения отмечали в тестах, характеризующих силу мышц передней части туловища. В подъёме туловища среднегрупповые результаты были улучшены на 8,6% ($P < 0,05$) у мальчиков и на 21,6% ($P < 0,05$) у девочек. При этом у одного учащегося улучшение составило 10 повторений, у другого – 11. У всех остальных ребят прирост индивидуальных данных находился в пределах от 7 до 9 повторений.

В приседаниях на одной ноге также наблюдалась положительная динамика. Среднегрупповые результаты исходного тестирования были улучшены на 13,7% ($P < 0,05$) у мальчиков и 63% ($P < 0,05$) у девочек. Улучшение результатов позволяет утверждать, что подобранные нами комплексы упражнений эффективны и положительно влияют на развитие силовых способностей и общую физическую подготовленность. (таблицы 3,4).

Таблица 3 – Среднегрупповые результаты тестирования мальчиков

Этап		Тесты			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Подтягивания из виса на высокой перекладине	Подъём туловища	Приседания на одной ноге
Исходный		25,7±6,4	10±3,4	40,8±6,4	21±3,7
Заключительный		30,2±8	16,4±4,4	49,2±7,4	27,9±5,1
Различие	абсол.	4,5	2,4	3,5	3,4
	%	18,5	24	8,6	13,7
Достоверность различий (P)		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Таблица 4 – Среднегрупповые результаты тестирования девочек

Этап		Тесты			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине	Подъём туловища	Приседания на одной ноге
Исходный		15±3,5	15,5±6,2	37±10,6	13,5±1,8
Заклучительный		21±5,3	22±5,3	45±11,5	22±5,3
Различие	абсол.	6	6,5	8	8,5
	%	40	41,9	21,6	63
Достоверность различий (P)		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Заключение бакалаврской работы содержит подведение итогов теоретической и экспериментальной работы.

Силовая подготовка является важным элементом здорового образа жизни и помогает поддерживать физическую форму на протяжении всего жизненного пути. Воспитание силовых способностей необходимо для освоения различных двигательных действий и их совершенствования, для укрепления суставов, связок, костей, мышц, а также для воспитания дисциплины и упорства.

Успешность решения всех задач физического воспитания требует совместных действий как педагогов, так и родителей. Наибольший педагогический эффект гарантирован лишь под воздействием всех форм организации физического воспитания.

Внеклассная работа представлена в виде системы организованных занятий физическими упражнениями, которые проводятся школой во

внеурочное время. Её значение состоит в том, что она содействует более полному и качественному решению комплекса основных задач физического воспитания, развивает социальную активность у школьников, способствует удовлетворению индивидуальных интересов.

Внеклассная работа имеет ряд отличительных особенностей:

1) организация на добровольных началах, школа определяет содержание и формы занятий с учетом конкретных условий работы, а учащимся предоставляется выбрать виды занятий;

2) работа построена на основе широкой социальной активности занимающихся, объединенных в коллектив физической культуры, с постоянным контролем со стороны педагогического коллектива, администрации и родителей;

3) педагогическое руководство данной формы носит консультативно-рекомендательный характер в большей мере, мотивирующий учащихся на проявление творческой инициативы.

К занятиям в спортивных секциях допускаются дети только с основной медицинской группой. Занятия проводятся по видам спорта школьной программы или по другим видам спорта, вызывающим интерес у учащихся. Занятия должны проводиться 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. В содержание входят упражнения общей физической подготовки (40-50%) и специальные упражнения по виду спорта. Занятия в школьных спортивных секциях отличаются от таковых в ДЮСШ меньшей узкой направленностью на решение задач достижения максимального спортивного результата и, соответственно, меньшей величиной физических нагрузок.

Для оценки силовых способностей целесообразно использовать следующие тестовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (сила мышц разгибателей рук); подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине девочкам (сила мышц сгибателей рук); подъём туловища из положения лежа

на спине (сила мышц передней части туловища); приседания на одной ноге (сила мышц ног).

Составленная нами программа учебно-тренировочных занятий была рассчитана на 8 месяцев. При этом тренировки проводили 2 раза в неделю по 2 часа. Принципом построения цикла являлся СПЛИТ (разделение мышечных групп). В одном тренировочном дне упор был на мышцы верхней части тела, в другом - мышцы нижней части. Перед тренировочным занятием обязательно проводилась общая суставная разминка. Соблюдался отдых между подходами, он составлял от 1,5 до 3 минут. Программа тренировки включала следующие разделы: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тестирование. Для решения задач подготовки были составлены комплексы упражнений, направленные на совершенствования силовых способностей. Процесс тренировки планировали таким образом, чтобы силовым упражнениям предшествовали упражнения на растяжку и восстановление, поскольку силу следует развивать параллельно с гибкостью. Также, частично, для воспитания гибкости применяли метод статического растягивания.

Реализация составленной нами программы способствовала улучшению силовых способностей. Тестовые результаты в упражнении, характеризующем силу мышц сгибателей были улучшены на 24% ($P < 0,05$) у мальчиков и на 41,9% ($P < 0,05$) у девочек, силу мышц разгибателей рук - на 18,5% ($P < 0,05$) у мальчиков, 40% ($P < 0,05$) у девочек, силу мышц ног – на 13,7% ($P < 0,05$) у мальчиков, 63% ($P < 0,05$) у девочек, силу мышц передней части туловища - на 8,6% ($P < 0,05$) у мальчиков и на 21,6% ($P < 0,05$) у девочек.

Таким образом, исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что предложенная нами программа тренировок способствовала повышению силовых способностей и может быть рекомендована к практическому применению.