

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кравцовой Ксении Вячеславовны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Введение

Физическая культура как составная часть общей культуры является обязательной учебной дисциплиной. Оздоровительные, образовательные и воспитательные функции физической культуры наиболее полно реализуются в целенаправленном физическом воспитании.

Современные программы школьного физического воспитания предлагают для решения обширный круг задач, среди которых можно выделить задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся и воспитание осознанной потребности к занятиям физической культурой. При этом учителю предоставляется большая свобода в выборе средств, методов, и организационных форм проведения процесса физического воспитания учащихся.

Актуальность темы. Силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечного напряжения. В случае преодоления работы силы сопротивления понимаются как силы, направленные против движения; в случае уступки работы они действуют в процессе движения.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой. У людей различных конституционных типов эффект от применения силовых упражнений проявляется по-разному. Эндоморфные типы с округлыми формами, приземистостью, мощным костяком быстрее достигают результатов в силовой подготовке. Представители эктоморфных типов обычно тонкокостные, стройны, без лишних жировых депо. У них прирост объема мышц и показателей происходит медленнее. Это необходимо знать во избежание ранних и необоснованных выводов об эффективности проводимых учебно-тренировочных занятий. В то же время следует знать и помнить, что человек с любым типом телосложения может увеличить объем и развить силу

мышц путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

Проблемой данного исследования заключается в том, что всегда будет актуален поиск эффективных средств и методов развития силы, особенно в настоящее время, т.к. мы наблюдаем слабую физическую подготовленность подростков. Таким образом, воспитание силовых способностей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

Объект исследования: Процесс воспитания силовых способностей на уроках физической культуры.

Предмет исследования: Средства и методы развитие силовых способностей у обучающихся среднего школьного возраста.

Цель исследования: Подобрать методику развития силовых качеств на уроках физической культуры у школьников 12-13 лет и проверить ее эффективность.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Подобрать комплекс упражнений для воспитания силовых качеств у обучающихся 12-13 лет.
3. Проведение тестирования для определения уровня работоспособности у школьников 12-13 лет.
4. Математико-статистическим методом определить динамику развития силовых способностей у обучающихся 12-13 лет.
5. Выявить и сравнить динамику показателей в результатах силовых качеств у обучающихся 12-13 лет.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Беседа с учителем физической культуры.
- Тестирование.
- Педагогический эксперимент.

- Метод математико-статистической обработки полученных данных.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что подобранный нами комплекс упражнений на развитие силовых способностей проведенный методом круговой тренировки для применения на уроках физической культуры сможет повысить уровень физической подготовленности обучающихся 6 классов.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав: «Понятие силовых способностей» и «Исследование развития силовых качеств у подростков 12-13 лет на уроках физической культуры», заключения, списка использованных источников, приложения А, Б, В.

База исследования: эксперимент проходил в МАОУ «Лицей № 3 имени А.С. Пушкина».

Основное содержание работы

Цель данного исследования - выявить эффективность подобранного нами комплекса упражнений на развития силовых качеств у школьников 6-х классов, применяемого на уроках физической культуры.

В соответствии с поставленной целью были определены задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Подобрать комплекс упражнений для воспитания силовых качеств у обучающихся 12-13 лет.
3. Проведение тестирования для определения уровня работоспособности у школьников 12-13 лет.
4. Математико-статистическим методом определить динамику развития силовых способностей у обучающихся 12-13 лет.
5. Выявить и сравнить динамику показателей в результатах силовых качеств у обучающихся 12-13 лет.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Беседа с учителем физической культуры.
- Тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Метод математико-статистической обработки полученных данных.

Изучение данных и научной литературы - неотъемлемая часть исследования. Проанализировав ее удалось сформулировать цель исследования, конкретизировать задачи и содержание исследования. Для того чтобы реализовать цели была изучена научно-методическая литература в количестве 25 источников. По результатам анализа литературы был составлен комплекс упражнений, который направлен на развитие такого физического качества, как сила. Класс занимался по школьной программе, которая соответствует нормам

ФГОС для учебных заведений на уроке физической культуры. Занятия проходили 3 раза в неделю. Благодаря методу наблюдения, мы смогли выявить уровень физических качеств каждого обучающегося. Беседа с учителем помогла узнать индивидуальные физические особенности обучающихся, какими навыками и умениями обладают ученики 6 «А» и 6 «Б» классов. С помощью метода тестирования мы установили первоначальные данные о физических способностях и теоретических знаниях обучающихся. Педагогический эксперимент заключался в контроле правильности выполнения упражнений, в контроле за поведением школьников в ходе реализации учебного процесса, оценкой физического и психологического состояния. Эксперимент осуществлялся в учебное время и охватывал всех участников во время обучения. Математико-статистическим методом была проведена обработка данных, полученных в результате тестирования и эксперимента. Метод дал оценку результатов, что привело к надежности выводов. Обработка данных математико-статистическим методом позволила наглядно отобразить результаты в виде таблиц и диаграмм.

На первом этапе исследования (с сентября 2021 по январь 2022) была изучена научно-методическая литература по теме исследования. Определен методологический аппарат исследования (проблема, цель, гипотеза, задачи, методы исследования). Были изучены характеристики подростков.

На втором этапе (февраль - апрель 2022 года) во время педагогической практики был проведен эксперимент в 6-х классах, для которого организовали экспериментальную и контрольную группы.

На третьем этапе (в течение следующего учебного года) осуществлялась обработка полученных данных, писалась вторая глава бакалаврской работы. Математико-статистическим методом определялись средние показатели, проводился сравнительный анализ результатов физического развития силовых способностей учащихся 6–х классов.

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей №3 им. А.С. Пушкина» Октябрьского района г. Саратова. В исследовании принимали участие 2 группы. Каждая группа состояла из 10 мальчиков 12-13 лет:

- 1) экспериментальная - учащиеся 6 «А» класса;
- 2) контрольная - учащиеся 6 «Б» класс.

Проанализировав состояние здоровья испытуемых по картам здоровья, было установлено, что уровень индивидуального физического развития обучающихся – средний, развитие физических качеств тоже среднее. Контрольная группа занималась по утвержденной рабочей программе. На уроках в экспериментальной группе применялся комплекс физических упражнений, направленный на развитие силовых качеств, на который отводилось 10 минут в основной части урока. Учебный процесс состоял из трёх уроков в неделю. Контроль показателей физического развития проводился во время учебного процесса в начале и в конце экспериментального периода.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось под руководством учителя физкультуры, оценка состояния здоровья школьников проводилась под контролем медицинского работника данного образовательного учреждения.

В начале эксперимента для выявления уровня подготовленности было проведено тестирование.

1. Подтягивание на высокой перекладине (Кол-во раз.).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Ученик, сгибая руки, подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (Кол-во раз за секунду).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми коленями (Кол-во раз за минуту).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

При этом предъявлялись в процессе тестирования следующие требования:

1. Режим дня, предшествующий тестированию был стандартным.
2. Разминка перед тестированием стандартная.
3. Тестирование проводили одни и те же люди.
4. Схема выполнения теста была неизменна.
5. Испытуемые стремились показать максимальный результат.

В начале учебного наблюдения (февраль 2022 г.) в обеих группах были проведены тесты для опрвления начального уровня развития силовых качеств.

На уроках физкультуры для экспериментальной группы были использованы разработанные упражнения для развития силовых способностей, которые использовались на протяжении трех месяцев.

Упражнения на развитие силовых качеств у обучающихся среднего школьного возраста:

1. Подтягивание на высокой перекладине. Укрепляет мышцы плечевого пояса, брюшного пресса. Обязательно выполнять упражнения в паре со взрослым.
2. Поднимание и опускание ног в висе. Полезно для укрепления мышц ног, брюшного пресса и плечевого пояса.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседание на двух ногах.
5. Поднимание ног, лёжа на спине, руки вдоль туловища,
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
7. Запрыгивание на возвышенность (гимнастическая скамейка). 30 раз
8. Прыжки через скакалку, количество за минуту
9. Выпады вперед.
10. Выпады вправо и влево.
11. И.п.: стойка ноги врозь, бросок мяча двумя руками от груди, руки согнуты в локтевом суставе. 15 раз
12. И.п.: стойка ноги врозь, мяч за головой, руки согнуты в локтевом суставе. Бросок двумя руками из-за головы вперед
13. И. п.: сидя, ноги согнуты в коленном суставе, стопы на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами при этом сгибаем и разгибаем коленный сустав.
14. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху.
15. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону.
При проведении упражнений учитывались следующие рекомендации.
 1. Осуществлять контроль за правильной техникой выполнения упражнений, движениями и ритмами, обращать особое внимание на амплитуду,

угловые значения и время проявлений максимального мышечного напряжения, спина должна быть прямая при каждом упражнении.

2. Для достижения большего эффекта необходима концентрация волевых усилий.

3. Перед выполнением комплекса упражнений нужно выполнить разминку на все группы мышц, для развития эластичности в мышечной ткани.

При развитии силовых качеств у обучающихся был использован метод круговой тренировки, который включал в себя 5 станций, состоящих выборочно из упражнения из выше изложенного списка. При подборе заданий в комплексе учитывалось чередование мышечных групп, задействованных в упражнении; дозировка определялась по формулам: МТ:4+1 или МТ:2+1.

Комплекс применялся два раза в неделю в понедельник и пятницу. Первую неделю 2 занятия на начальное развитие силы и одно по основной программе. На следующей неделе два занятия по основной программе и одно на развития силы. В последующем идет чередование нагрузки.

Упражнения проводились в размеренном темпе. Их интенсивности была средней и постоянной, отсутствие утомительных нагрузок дает возможность обучающимся в спокойном режиме совершенствовать технику выполнения упражнений. Станции проходили по 3 круга, делали отдых между станциями минуту. Перед проведением круговой тренировки была проведена разминка в течении 15 мин. В которую включались общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание. Перед занимающимися ставилась задача выполнять упражнения круговой тренировки в полную силу, соблюдая все методические указания.

Заключение

Рассмотрев особенности развития силовых качеств у детей 6 классов, мы пришли к следующим выводам.

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом на проявление силовых навыков влияют различные факторы, вклад которых меняется в зависимости от определенных двигательных действий и условий их выполнения, типа силовых навыков, возраста, пола и индивидуальных особенностей человека.

Силовые тренировки могут проводиться в составе общефизических тренировок (для укрепления и поддержания здоровья, улучшения формы тела, развития силы всех групп мышц человека) и специальных физических тренировок (тренировки различных силовых навыков тех групп мышц, которые относятся к группе мышц большого значения для выполнения базовых соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений есть цель, определяющая определенное отношение к развитию силы и к задачам, которые необходимо решать на основе этого отношения. В связи с этим подбираются определенные средства и методы силовых тренировок.

Педагог по физической культуре и спорту всегда должен творчески подходить к выбору методов тренировки с учетом возможностей участвующих в занятии, принимая во внимание естественный уровень индивидуального развития и требования, изложенные в программах физического воспитания и спорта, характер соревнований, мероприятия.

Один из самых эффективных способов развития силы - упражнения с внешним сопротивлением. При правильном подборе и дозировке нагрузки можно развить абсолютно все группы мышц и мускулатуру.

- Для тренировки скоростных навыков применяют метод динамического напряжения, метод удара, метод изо кинетического напряжения.
- Для развития силовых навыков рекомендуется игровой метод.

- Для развития силовой выносливости используется метод повторных неудовлетворительных нагрузок, метод круговой тренировки, статико-динамический метод.

- В результате эксперимента обнаружили повышение показателей физических возможностей.

Анализ динамики показателей позволил установить, что силовые способности у детей в экспериментальной и контрольной группе на начальных этапах исследования были примерно на одном уровне. На последних этапах благодаря специально подобранному комплексу упражнений, экспериментальная группа показала большую результативность.

По результатам исследования можно сказать, что наша гипотеза подтвердилась.