

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

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Гашниковой Анны Васильевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности

кандидат биологических наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Л.В. Козачук

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Школьный возраст является основным периодом для развития двигательных качеств ребёнка, так как в этом возрасте происходит быстрый скачок роста. Именно поэтому особенное место в формировании двигательных потенциалов школьников занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет важную роль для достижения высоких результатов во многих видах спорта.

Данная установка на уровне федерального закона предполагает освоение основ физической культуры, в которые входят: укрепление здоровья, развитие оптимального уровня двигательных способностей и нормальное функционирование организма в целом.

Физическому воспитанию подростка надлежит придавать большое значение, так как именно с 12-13 лет отмечается интенсивный рост мышц. Мускулатура подростков (особенно мальчиков) укрепляется. Строение мышц при этом немного меняется, в подростковом возрасте осуществляется только усиленный рост диаметра волокна мышц. В данном возрасте достаточно быстро воспринимаются и совершенствуются сложные двигательные действия, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям.

Известно, что высокий уровень развития скоростно-силовых качеств в 12-13 лет обеспечивает более результативное совершенствование других двигательных свойств, способствует развитию пластических и трофических функций организма, улучшает деятельность систем дыхания и кровообращения, улучшает работу центральной нервной системы.

В этом плане весьма уместен поиск новых подходов современных тренировочных методик в совершенствовании скоростно-силовых способностей у школьников. Одним из возможных направлений формирования скоростно-силовых качеств ведется в организации специально

направленных физкультурных занятий дня учащихся шестых классов, так как в этой возрастной группе школьников такие занятия особенно благоприятны.

Цель исследования: определить влияние занятий физической культуры на динамику скоростно-силовых способностей школьников.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по дисциплине «Физическая культура»

Предмет исследования: скоростно-силовые способности школьников.

Задачи исследования:

1. Показать возрастные особенности детей среднего школьного возраста.

2. Определить программное содержание занятий по физической культуре для обучающихся средних классов общеобразовательной школы.

3. Показать влияние занятий физической культуры на скоростно-силовые способности детей среднего школьного возраста.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. анализ научно-методической и педагогической литературы по проблеме исследования;

2. метод планирования научно-педагогического исследования;

3. педагогический эксперимент;

4. педагогическое тестирование;

5. математико-статистические методы обработки полученных данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Особенности и задачи физического развития в среднем школьном возрасте**» рассматриваются особенности возрастного развития учащихся среднего звена, уточняется понятие «скоростно-силовых

качеств», определяются средства и методы развития скоростно-силовых способностей у учащихся среднего звена

Средний школьный возраст — это переход от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе второй ступени (5-9-й классы), характеризуется большой перестройкой всего организма и совместным подъемом жизнедеятельности. У подростка этот период связан с максимальным включением его в доступные ему формы жизни общества. Вместе с тем меняется и действительное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его знания и умения, физические силы ставят его в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми.

Средства и методы развития скоростно-силовых качеств должны содействовать формированию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса и т. д. Максимальный эффект в воспитании силовых способностей достигается при применении такой формы организации занятий, которая позволила бы комплексно развивать все группы мышц. Особенности возрастного развития учащихся среднего звена характеризуются следующим:

- во-первых, интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения;

- во-вторых, темпами физического развития, так как оно у мальчиков и девочек происходит по-разному. Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет.

- в-третьих, важнейшей характеристикой физического развития является половое созревание, оцениваемое по развитию репродуктивной системы [8].

Проанализировав понятие скоростно-силовых качеств, выявили, что данный термин имеет несколько составляющих:

— во-первых, набор понятий и методов касающихся скоростных средств подготовки;

— во-вторых, силовых методов реализации своих способностей.

В целом, данное понятие представляет собой способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Таким образом, средства и методы формирования скоростно-силовых способностей у обучающихся среднего звена представляют целый комплекс упражнений с определённой дозировкой. Методы развития скоростно-силовых качеств у подростков среднего звена являются общими – выбор их не зависит от индивидуальных особенностей вида спортивной деятельности на уроке. В ациклических видах спорта применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный. До настоящего времени еще недостаточно разработана методика изучения скоростно-силовых качеств. Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры. Ведущими методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод и игровой метод [16].

Во второй главе «Экспериментальная работа по развитию скоростно - силовых качеств у учащихся 6-х классов» описана организация и результаты исследования развития скоростно-силовых качеств у учащихся 6-го класса.

Исследование проводилось на базе МОУ «Лицей», в котором приняли участие 26 человек, учащиеся 6 «в» и «б» классов в возрасте 12 – 13 лет. Мы разделили учащихся на 2 группы: контрольную и экспериментальную, с которыми были проведены педагогические тесты для выявления скоростно-силовых способностей.

В экспериментальную группу вошли учащиеся 6 «в» класса, данный класс характеризуется большим рвением к гуманитарным наукам, при анализе классного журнала, мы выяснили, что занятия физической культурой находятся на уровне удовлетворительно и хорошо. А в контрольную группу вошли учащиеся 6 «б», в числе которых имеется три футболиста, а при анализе классного журнала, можно говорить о том, что учащиеся имеют высокий уровень физической подготовки.

На втором этапе исследования мы провели педагогическое тестирование с обеими группами и получили следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты педагогического тестирования экспериментальной и контрольной групп

№	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Прыжок в длину с места, см	135,4±6,4	177,5±15,5
2.	Прыжки на двух ногах через скакалку (в течение одной минуты/количество раз).	35,75±0,31	46,34±0,13
3.	Прыжок в длину с разбега, способом ,согнув ноги, см	335,6±6,4	377,5±15,5
4.	Бросок набивного мяча из-за головы м	8,7±0,3	11,3±0,8
5.	Прыжок с разбега в высоту , см (способ перешагивание)	100,1±5,5	104,7±3,1
6.	Метание малого мяча с разбега, м	29,4±1,2	35,6±2,3

Полученные результаты предварительного тестирования позволяют нам говорить о том, что контрольная группа значительно превышает по показателям и уровню физической подготовленности, скоростно-силовых качеств экспериментальную группу, что необходимо нам для дальнейшего проведения педагогического эксперимента, по выявлению эффективности различных методик для развития скоростно-силовых качеств у школьников 6-х классов.

Исходя из результатов, полученных при проведении исследования направленного на изучение скоростно-силовых способностей у учащихся. Нами была составлена программа, направленная на развитие скоростно-силовых качеств у учащихся 6-го класса

Цель программы – разработка занятий способствующих развитию скоростно-силовых качеств у учащихся 6-го класса.

Задачи программы:

- 1) укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- 2) развитие скоростно-силовых способностей у учащихся 6-го класса;
- 3) воспитание черт спортивного характера.

Далее программа предлагается к внедрению в деятельность педагога по физической культуре. Затем мы провели повторное исследование с экспериментальной группой и сравнили результаты с контрольной группой. Результаты не дублируются, а имеют разные показатели, что свидетельствует об эффективности разработанной программы.

Таблица 2 – Программа для развития скоростно-силовых качеств у учащихся 6-го класса

День	Упражнение	Нагрузка
Первая неделя		
Вторник	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Прыжки через гимнастическую скамейку (вверх - в сторону)	2р x 10м 3 п
	Прыжки через набивные мячи	25р
	Упражнение со скакалкой	50р
	Упражнение на восстановление дыхания	5 мин
Четверг	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Прыжки через гимнастическую скамейку (вверх - в сторону)	4р x 20 м 4п
	Прыжки через набивные мячи	35р
	Упражнения со скакалкой	80 р
	Упражнения на восстановления дыхания	5 мин
Вторая неделя		
Вторник	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Прыжки в длину с места (лягушка)	10р x 3п
	Прыжки по лавке со сменой ног на каждый прыжок	25р x 4п
	Упражнения со скакалкой	90р
	Упражнения на восстановления дыхания	5 мин
Четверг	Разминочный бег, ОРУ	15 мин

	Прыжок в длину с места (лягушка)	15р x 3п
	Прыжки по лавке со сменой положения ног	30р x 4п
	Прыжки на двух ногах через скакалку	100р
	Подвижная игра «прыжок за прыжком»	10мин
	Упражнения на восстановление дыхания	5 мин
Третья неделя		
Вторник	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Перепрыгивание гимнастическую скамейку вверх - в сторону (на одной ноге)	10р x 5 м
	Прыжки на двух ногах вверх с подтягивание коленей к груди	10р x 2п
	Прыжки на двух ногах через скакалку	50р x 3п
	Подвижная игра «Опреди на этап»	10 мин
	Упражнения на восстановления дыхания	5 мин
Четверг	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Перепрыгивание через гимнастическую скамейку вверх в сторону (на одной ноге)	15р x 8м 2п
	Прыжки на двух ногах вверх с подтягивание коленей к груди	15р x 3п
	Прыжки на двух ногах через скакалку	50р x 4п
	Подвижная игра «Прыгуны – воробушки»	10 мин
	Упражнения на восстановления дыхания	5 мин
Четвертая неделя		
Вторник	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Прыжки с ноги на ногу	30 м x 3р
	Прыжок в длину с разбега (способ, согнув ноги)	4 -5р
	Выпрыгивание вверх из полу-приседа (с блинами от штанги 2 кг)	20р x 3п
	Упражнения на восстановление дыхания	5 мин
Четверг	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Прыжки с ноги на ногу	40м-4р
	Прыжок в длину с разбега (способ, согнув ноги)	5р-6р
	Выпрыгивание вверх из полу-приседа (с блинами от штанги 2 кг)	15р x 4п
	Упражнения на восстановление дыхания	5 мин
Пятая неделя		
Вторник	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Прыжки с ноги на ногу	50м-5р
	Прыжок в длину с разбега (способ, согнув ноги)	8р
	Выпрыгивание вверх из полу-приседа (с блинами от штанги 2,5 кг)	20р x 4п
	Прыжки на двух ногах через скакалку	200р
	Упражнения на восстановление дыхания	5мин
четверг	Разминочный бег, ОРУ	15мин
	Подскоки в полу-приседе по переменно на левой и правой ноге, вторая нога с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед (с продвижением вперед)	10 - 20р x 2п
	Прыжок в длину с разбега (способ, согнув ноги)	8-9р
	Выпрыгивание вверх из полного приседа (с	10р x 3п

	блинами от штанги 2 кг)	
	Подвижная игра «колесо»	10мин
	Упражнения на восстановление дыхания	5мин
Шестая неделя		
Вторник	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Прыжки из полного приседа с поворотом на 180 ⁰	15-20р
	Прыжок с разбега в высоту	100см x 3р
	Выпрыгивание вверх из полного приседа (с блинами от штанги 3 кг)	15 р x 3
	Подвижная игра «Колесо»	10мин
	Упражнения на восстановление дыхания	5 мин
Четверг	Разминочный бег, ОРУ	15 мин
	Прыжки из полного приседа с поворотом на 180 ⁰	20р - 25
	Прыжок с разбега в высоту	100см x 4р
	Выпрыгивание вверх из полного приседа (с блинами от штанги 3 кг)	20 р x 4п
	Подвижная игра «Колесо»	10 мин
	Упражнения на восстановление дыхания	5 мин

В ходе практики, мы внедрили разработанную программу, направленную на развитие скоростно-силовых способностей у учащихся 6-го класса, после чего, мы провели повторное педагогическое тестирование с экспериментальной группой и получили следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты повторного педагогического тестирования с экспериментальной группой и сравнение с контрольной

№	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Прыжок в длину с места, см	141,7±6,3	179,0±14,5
2.	Прыжки на двух ногах через скакалку (в течение одной минуты/количество раз)	39,75±0,37	48,45±0,23
3.	Прыжок в длину с разбега, способом ,согнув ноги, см	345,9±6,2	379,6±13,5
4.	Бросок набивного мяча из-за головы, м	9,7±0,1	11,6±0,4
5.	Прыжок с разбега в высоту, см (способ перешагивание)	103,3±4,2	105,9±3,2
6.	Метание малого мяча с разбега, м	32,9±1,4	36,7 ±2,1

Как показывают результаты педагогического эксперимента, наличие прироста результатов по окончании эксперимента, как в экспериментальной, так и в контрольной группах (таблица 4). В экспериментальной группе

прирост результатов во всех контрольных нормативах выше, чем в контрольной.

Основными отличиями в методике занятий контрольной и экспериментальной группы было следующее: в контрольной группе занятия проходили по программе общеобразовательной школы, без специально направленной подготовки для развития скоростно-силовых качеств. В экспериментальной группе занятия проходили по внедренной программе для развития скоростно-силовых качеств.

Таблица 4 – Результаты прироста в экспериментальной и контрольной группах

№	Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		До эксперимента	После эксперимента	Разница	До эксперимента	После эксперимента	Разница
1.	Прыжок в длину с места, см	135,4±6,4	141,7±6,3	6,3	177,5±15,5	179,0±14,5	1,5
2.	Прыжки на двух ногах через скакалку (в течение одной минуты/ количество раз)	35,75±0,31	39,45±0,37	3,7	46,34±0,13	48,45±0,23	2,11
3.	Прыжок в длину с разбега, способом, согнув ноги, см	335,6±6,4	345,9±6,2	10,3	377,5±15,5	379,6±13,5	2,1
4.	Бросок набивного мяча из-за головы, м	8,7±0,3	9,7±0,1	1,0	11,3±0,8	11,6±0,4	0,3
5.	Прыжок с разбега в высоту, см (способ перешагивание)	100,1±5,5	103,3±4,2	3,2	104,7±3,1	105,9±3,2	1,2
6.	Метание малого мяча с разбега, м	29,4±1,2	32,9±1,4	3,5	35,6±2,3	36,7 ±2,1	1,1

Таким образом, разработанная нами программа, для развития скоростно-силовых качеств у учащихся 6-го класса была успешно внедрена в деятельность педагога по физической культуре. Об этом свидетельствуют показатели экспериментальной группы. Результаты не дублируются, а имеют разные показатели, это свидетельствует об эффективности разработанной программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашего исследования, мы определили средства и методы развития скоростно-силовых способностей, они представляют целый комплекс упражнений с определённой дозировкой. Ведущими методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод и игровой метод.

В школьном возрасте наиболее широко используют скоростно-силовые упражнения. В программах физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ их состав, пожалуй, наиболее широк и разнообразен. Это различного рода прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные, гимнастические и др.); метания, толкания и броски спортивных снарядов и других предметов; скоростные циклические перемещения; большинство действий в подвижных и спортивных играх, а также единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью (например, выпрыгивания ускорения в играх с мячом и без мяча, броски партнера в борьбе и др.); прыжки с возвышения 15-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх (для развития взрывной силы). В процессе развития скоростно-силовых способностей предпочтение отдают упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений (так называемая «контролируемая скорость»). Величина внешнего отягощения, используемого в этих целях, не должна превышать 30-40% от индивидуального и максимального отягощения ученика. Для детей младшего школьного возраста используются незначительные внешние отягощения или обходятся вообще без них

(метания мяча, других легких предметов, прыжки, медицинболы до 1 кг и т.п.). Количество повторений скоростно-силовых упражнений в одной серии, в зависимости от подготовленности ученика и мощности развиваемых усилий, на уроке колеблется в пределах 6-12 повторений. Число серий в рамках отдельного занятия - 2-6. Отдых между сериями должен составлять 2-5 мин. Применять скоростно-силовые упражнения (учитывая ограниченное число занятий - 2-3 в неделю) рекомендуется регулярно на протяжении всего учебного года и в течение всего периода обучения ребенка в школе. Учитель должен постепенно повышать величину отягощения, используемых в этих целях снарядов (например, в начальной школе использовать набивные мяч и весом 1-2 кг; в основной - 2-4 кг; в средней — 3-5 кг). Если же отягощением служит масса собственного тела (различные виды прыжков, отжимание, подтягивание), то величина отягощения в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения (например, отжимание в упоре лежа от опоры различной высоты и т.п.). В пределах одного урока скоростно-силовые упражнения выполняются, как правило, после упражнений по обучению двигательным действиям и развитию координационных способностей в первой половине основной части урока.

Нами было проведено исследование, позволяющее выявить уровень развития скоростно-силовых качеств у учащихся 6-го класса на базе МОУ «Лицей», в котором приняли участие 26 человек, учащиеся 6 «в» и «б» классов в возрасте 12 – 13 лет. Мы разделили учащихся на 2 группы: контрольную и экспериментальную, с которыми были проведены педагогические тесты для выявления скоростно-силовых способностей.

Исходя из результатов, полученных при проведении исследования направленного на изучение скоростно-силовых способностей у учащихся 6-го класса была составлена программа, направленная на развитие скоростно-силовых качеств у учащихся 6-го класса.

Цель программы – разработка занятий способствующих развитию скоростно-силовых качеств у учащихся 6-го класса.

Задачи программы:

- 1) укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- 2) развитие скоростно-силовых способностей у учащихся 6-го класса;
- 3) воспитание черт спортивного характера.

Далее программа была внедрена в деятельность педагога по физической культуре. Затем мы провели повторное исследование с экспериментальной группой и сравнили результаты с контрольной группой. Результаты не дублируются, а имеют разные показатели, что свидетельствует об эффективности разработанной программы.