

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Мырадова А.Х.

Научный руководитель

Доцент

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

Кандидат философских наук

Р.С. Данилов

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Понятие силы непременно ассоциируется с крепкими, тренированными мышцами. Широкие плечи, хорошо развитые бицепсы, мощная спина, мускулистые ноги. Ведь это здорово, правда?

Быть сильным, иметь красивое мускулистое тело - это так важно для человека. Сильный человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе и от этого ему многое удается. На мужчину с сильным тренированным телом приятно смотреть, ему хочется подражать.

Во все времена у всех народов считалось, что особенно сильными должны быть воины. И сегодня без отличной физической подготовки не может быть хорошего солдата. Очень трудно слабо физически слабым ребятам служить в армии. Они все время отстают в спортивной подготовке от других солдат, отчего и все-таки переживают, так как им приходится выслушивать насмешки товарищей и замечания командиров.

Не только во время службы в армии, но и в повседневной жизни часто возникают такие ситуации, к которым надо быть готовым не только морально и физически.

Недостаточно физически готовому человеку трудно быть хорошим работником (и никакая техника тут не поможет) и где бы он ни работал - за письменным столом, у станка, в сфере науки или искусства - ему нужно отменное здоровье и без занятий спортом тут не обойтись.

Актуальность. Растущий организм человека особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность не компенсирует необходимые по объему и интенсивности физические нагрузки, что иногда приводит к различным заболеваниям. Давно известно, что рациональные занятия физической культурой и спортом, повышая уровень функционирования и надежности самых различных систем организма, улучшают состояние здоровья, увеличивают устойчивость к различным

заболеваниям, вызванным воздействием неблагоприятных факторов внешней среды, производственных или неправильным образом жизни.

Роль физической культуры, особенно для юношей, не ограничивается только улучшением их здоровья. Велика ее значимость и в деле воспитания молодых, социальной активности, умственной работоспособности, в формировании устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом. Как показывает практика, все еще мало ведется пропаганда массовой физической культуры и спорта среди детей и подростков. Основные причины, по которым большая часть подростков, на наш взгляд, не занимается физической культурой и спортом, это: отсутствие спортивных баз и сооружений по месту жительства; отсутствие свободного времени или секций по интересам; есть более интересные занятия; низкое качество проведения занятий; усталость на работе, учебе; отсутствие условий для занятий физкультурой дома; силы воли, хотя желание есть; не позволяет здоровье; не занимаются спортом друзья и он не занимается; нет соответствующих знаний о пользе физических упражнений [10].

Объект исследования – процесс физического развития школьников (юношей) в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования – разработка средств и методов физической подготовки юношей-старшеклассников в условиях общеобразовательной школы.

Цель исследования – разработать программу целенаправленного развития силовых качеств юношей – старшеклассников как один из компонентов подготовки к военной службе.

Гипотезой стало предположение, что использование упражнений, имеющих преимущественную направленность на развитие силы в виде специальных комплексов позволит значительно интенсифицировать процесс воспитания данного качества у юношей – допризывников.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать методические и психолого-педагогические основы проблемы физической подготовки юношей – допризывников.
2. Провести выборку тестов для диагностики уровня развития силовых качеств у подростков, занимающихся по предъявленной программе.
3. Разработать комплексную программу для целенаправленного развития силы у юношей – старшеклассников в процессе обучения в школе.
4. Исследовать и проверить в процессе педагогического эксперимента эффективность представленной программы физической подготовки юношей старшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных данных, изучение учебной документации, педагогические наблюдения, тестирование двигательной подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В первой главе мы освещаем проблему здоровья допризывников и их физической подготовки на современном этапе; даем краткие сведения возрастных особенностей старшеклассников.

Во второй главе представлены основные направления программы целенаправленного развития силовых качеств у юношей – старшеклассников и механизм ее реализации в условиях общеобразовательной школы.

Краткое содержание

Обеспечение адекватной требованиям Вооруженных Сил Российской Федерации физической готовности допризывников — актуальная задача системы физического воспитания. Что же мы сегодня видим?

Неблагоприятные демографические процессы в нашем обществе сопровождаются резким ухудшением состояния здоровья детей и подростков. Серьезность этой ситуации трудно преувеличить, поскольку в ближайшее десятилетие дети и подростки 90-х гг. XX в. будут определять

уровень благосостояния страны, ее экономический, научный и культурный потенциал.

Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста определяют высокую чувствительность растущего организма к комплексу неблагоприятных социальных, экологических факторов, нарушений гигиенических условий обучения, воспитания, труда, негативных стереотипов поведения. Именно на этом этапе развития наиболее высок риск реализации наследственно обусловленной предрасположенности к нарушениям здоровья.

В настоящее время при оценке состояния здоровья детей школьного возраста и подростков используются показатели заболеваемости и параметры физического развития. Параметры физического развития являются достаточно объективным критерием выраженного негативного влияния условий среды, нарушений санитарных и гигиенических нормативов и регламентов, недостаточной эффективности системы медицинского обслуживания, и других негативных средовых факторов.

Анализ результатов медицинских осмотров свидетельствует о том, что в настоящее время число здоровых подростков как младшего (10-14 лет), так и старшего (15-18 лет) возраста не превышает 2-9%: оно уменьшалось с каждым годом, и за последнее десятилетие эта тенденция приобрела достаточно устойчивый характер. Во многом это обусловлено интенсивным ростом функциональных нарушений и хронических болезней в подростковом возрасте.

Большую роль в происхождении функциональных расстройств играют нервно-эмоциональные факторы.

Изучение основных показателей физического развития у подростков за последнее десятилетие выявило определенные тенденции состояния здоровья индивидуума.

Таким образом, в настоящее время можно констатировать формирование устойчивых негативных тенденций динамики состояния

здоровья современных подростков-школьников. Растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие детей этой возрастной группы. Учебные факторы, в частности значительные нагрузки, вносят отрицательный вклад в формирование здоровья и физического развития у подростков, что в значительной мере способствует нарушениям социальной адаптации и интеграции на подростковом, молодежном и последующих этапах развития.

По данным различных источников, из 1000 допризывников физической культурой и спортом регулярно занимались 34%, причем всего 9% — не менее трех раз в неделю; 46% опрошенных допризывников указали, что в прошлом они практически не посещали обязательных занятий в учебном заведении; 80% — не занимались в группах ОФП; 61% — в спортивных секциях; 66% — не принимали участия в спортивных соревнованиях и 52% — не занимались самостоятельно. [10]

Почти 60% молодых людей не знают, какой вид спорта, какие физические упражнения, в полной мере, способствуют физической подготовке допризывника; имеют весьма скудные знания в области физической культуры, гигиены, медицины и здорового образа жизни. Только немногие из них считают, что хорошо знают правила самоконтроля при занятиях спортом, физическими упражнениями, что-то знают — 29,5% и не знают совсем — 61,5%.

Все это говорит о слабом состоянии агитационно-пропагандистской и образовательной работы в области физической культуры и спорта. Воспитание такой необходимости в постоянных занятиях, приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля в сложившихся условиях приобретает первостепенное значение.

Формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом необходимо на всех этапах физического воспитания человека. Степень вовлеченности допризывников в физкультурно-спортивную деятельность обусловлена как объективными условиями, которые не зависят от личности и субъективными факторами — отсутствие желания заниматься определенным

видом физической активности; отсутствие интереса. Установлено, что при организации практической работы по физическому воспитанию физкультурные интересы допризывников почти не учитываются.

Только один из пяти допризывников ответил, что знает требования, которые предъявляются к их физической подготовленности. Это ли не доказательство того, что среди данного контингента недостаточно ведется информационная работа через систему военкоматов. Видимо и средства массовой информации не уделяют должного внимания требованиям, которые сегодня предъявляет Армия к молодежи. Да и родители, по мнению допризывников, не понимают того, что их дети физически должны быть готовы к службе в рядах вооруженных сил. Влияние семейных стимулов на формирование потребности в занятиях физической культурой явно недостаточно. По оценке родителей вполне располагают точными знаниями для помощи сыну в физической подготовке 30%, такое же число считает себя в этом вопросе не подготовленными, 36% — вообще не дали ответа. За приобщение ребят к регулярным занятиям физической культурой высказалось только 28% родителей.

Для определения уровня развития физических качеств мы использовали традиционные упражнения, которые применяются в качестве тестов на уроках физической культуры: подтягивания на высокой перекладине из виса; поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз); преодоление полосы препятствий (кол-во ошибок). Контрольные нормативы школьники сдавали на уроке физической культуры. Обобщенные (средние) результаты представлены в таблице (рабочие протоколы даны в приложении 1).

	Подтягивания на высокой перекладине из виса			Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)			Преодоление полосы препятствий (кол-во ошибок)		
	перв.	повт.		перв.	повт.		перв.	повт.	
Контрольная	6,4	7,5	1,1	22,9	24,2	1,3	1,25	0,5	-

группа									0,75
Экспериментальная группа	6,3	9,5	3,2	22,0	24,8	2,8	1,2	0,4	-0,8

Полученные результаты лишь подтверждают, что регулярные, систематические занятия физическими упражнениями (любой направленности, не только силовыми, как в нашем случае) повышают уровень физической подготовленности. Проводимая целенаправленная учебная и учебно-тренировочная работа по развитию силы дает заметный положительный эффект (это видно по результатам теста «Подтягивания на высокой перекладине из виса», специальный тест для выявления уровня развития силовых способностей). В поднимании туловища разница в данных между группами не очень большая. В полосе препятствий учащиеся обеих групп достигли практически одинаковых результатов, но экспериментальная группа опережает контрольную группу с минимальным преимуществом. Таким образом, экспериментальная группа показала весомый прирост в показателях только в одном тесте – силовом.

Обобщая вышеизложенное, можно констатировать, что занятия физической культурой на школьных уроках, безусловно, дают положительный эффект. Уроки в основном лишь помогают поддерживать определенный уровень естественного физического развития, т.е. обусловленного физиологическим ростом детей. Целенаправленная работа по вовлечению школьников, особенно старших классов, в спортивные секции, помогает не только интенсифицировать рост физического качества силы, но и повлиять на образ жизни детей, направить их сознание на действительно значимые и полезные поступки. Использование комплекса упражнений на преимущественное развитие физического качества, разъяснительная работа – все это привело к тому, что у учащихся стал появляться интерес к занятиям с высокой физической нагрузкой. У многих появилось желание испытать свои

силы в спорте. В конце года, после того, как прошло несколько соревнований, показавших первые успехи активных сторонников занятий в спортивной секции, желание заниматься в группе ОФП изъявили половина ребят, до этого не занимавшихся. Мы считаем, что этот результат – самый важный из всех, полученных нами.

Самое главное - помочь детям поверить в свои способности и возможности, научить их управлять процессами самопознания и самосовершенствования

Мы обязаны отметить, что проведенное исследование показало, что система комплексного использования упражнений с преимущественной направленностью на развитие физических качеств - достаточно эффективный методический прием, отвечающий современным требованиям методики физического воспитания.

Проведение педагогического эксперимента позволило выявить эффективность предлагаемой методики, что с практической точки зрения представляет определенный интерес.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как показывает практика, возникновение осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом не является необходимостью. Это связано с тем, что сам факт дефицита двигательной активности никакой внутренней неудовлетворенности, психического напряжения не порождает. «Комфортность», «эйфория» покоя очень часто являются закономерным следствием гиподинамии. Поэтому в жизни каждого человека, хоть и наблюдается постепенное снижение количества двигательной активности под влиянием естественного снижения биологической потребности, но определяющую роль играют социальные факторы. В связи с этим использование средств и форм физического воспитания в формировании сознательной потребности в двигательной деятельности является одной из важнейших задач физической культуры в школе.

Для достижения высокой готовности юношей к службе в Вооруженных Силах первостепенное значение имеет их хорошая физическая подготовка, которая включает в себя необходимый уровень развития двигательных качеств, прежде всего силы, выносливости, быстроты, ловкости, а также смелости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, большим психическим нагрузкам.

При методически правильной организации занятий это обеспечит достижение высокой готовности юношей призывного возраста к службе. Важным условием результативности такой системы физической подготовки является широкое использование самостоятельных занятий учащихся дома, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и начальной подготовки ДЮСШ, спортивному ориентированию и военно-прикладным видам спорта; участие в туристских походах. Для усиления тренировочного эффекта уроков физической культуры для юношей старших классов рекомендуется организовывать еженедельные внеклассные занятия по общей физической подготовке продолжительностью 30—40 мин., которые могут проводить инструкторы - общественники. При этом обязательным условием является осуществление педагогического руководства со стороны учителя физической культуры и руководителя начальной военной подготовки.

В содержание всех занятий включают теоретический материал с требованиями к физической подготовленности воинов Вооруженных Сил Российской Федерации (см. Приложение 5).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев, А.М.* Для развития физических качеств [Текст] / А.М. Алексеев, Н.И. Ферулев // Физическая культура в школе. – 1989. - №3. – С.17.
2. *Апанасенко, Г.Л.* Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г.Л. Апанасенко. - Киев, 1985.

3. *Астахов, А.И.* Приглашение на уроки с круговой тренировкой [Текст] / Астахов А.И // Физическая культура в школе. -1987. -№12.-С.20-23.
4. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990.
5. *Баданов, Г.П.* Занимайтесь всей семьей [Текст] / Г.П. Баданов, В.И. Козлов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. *Барышева, Н.В.* Основы физической культуры школьника [Текст] / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Г. Неклюдова. - Самара, 1994.
7. *Вайнбаум, Л.С.* Дозирование физических нагрузок школьников [Текст] / Л.С. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 1991.
8. *Вайзер С.Р.* Принцип подбора упражнений на развитие силы (опыт работы с юношами – старшеклассниками) [Текст] // Физическая культура в школе. 1987. - №2. С. 30 – 31.
9. *Верхошанский, Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]: Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. *Виноградов, П.А.* Проблемы физической подготовки допризывников [Текст] / П.А. Виноградов, В.А. Кабачков, Л.П. Пилипей // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №9. – С.30 – 32.
11. *Волков, В.М.* Физические способности детей и подростков [Текст] / В.М. Волков. - Киев, Здоровье. 1981.
12. *Дикуль, В.И.* Как стать сильным [Текст] / В.И. Дикуль // Физическая культура в школе. – 1990. - №8.
13. *Зимкин, Н.В.* Физиология человека [Текст]: учеб. пособие / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
14. *Качашкин, В.М.* Методика физического воспитания в школе [Текст] / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1980.
15. *Калмыков, Б.Х.* Домашние задания для юношей IX – X классов [Текст] / Б.Х. Калмыков, А.Л. Калмыков // Физическая культура в школе. – 1987. - №7. – С. 19.

16. *Конончик, Н.В.* Внеклассная работа как важное средство повышения двигательной активности школьников [Текст]: квалиф. (дипломная) работа / Н.В. Конончик. – Саратов, 2005.
17. *Кузнецова, З.И.* О перспективах исследования вопросов развития основных двигательных качеств у детей школьного возраста в процессе физического воспитания [Текст] / З.И. Кузнецова. – М.: Просвещение, 1967.
18. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.
19. *Матвеев, Л.П.* Оценка качества по физической культуре [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Дрофа, 2000.
20. *Матвеев, Л.П.* Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
21. *Мехов, В.И.* Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей [Текст] / В.И. Мехов, Г.Б. Мейксон. М.: Физкультура и спорт, 1994.
22. *Михайлов, В.В.* Путь к физическому совершенствованию [Текст] / В.В. Михайлов // Физическая культура и спорт. - 1989. - №6.
23. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФиС, 1998.
24. Нормативы по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации [Текст] // Физическая культура в школе. – 2006. - №1. – С.79 – 80.
25. Петренко, И.И. Последовательно приучаем (о домашних заданиях) [Текст] // Физическая культура в школе. – 1985. - №2. – С. 30 – 31.
26. Программы общеобразовательных учебных заведений [Текст]. - М.: Просвещение, 1993.
27. *Солодков, А.С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

