

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

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРШИХ
ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ
СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Жаксибаева Азамата Ержановича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Современные социально-экономические потребности общества диктуют новые требования к системе образования. В соответствии с ними основная цель физического воспитания – содействие всестороннему, гармоничному развитию личности школьника.

В связи с этим **актуальность исследования** обусловлена поиском более эффективных методик формирования и совершенствования двигательных качеств у подрастающего поколения, в частности у детей старшего школьного возраста, которые бы способствовали решению основных задач физического воспитания. Использование на уроках физической культуры упражнений скоростно-силовой направленности, а также на развитие выносливости, решают множество задач, в том числе педагогических задач по совершенствованию физических и морально-волевых качеств подростков.

Проблема исследования. В настоящее время существует большое количество исследований, посвященных вопросам физического воспитания старших школьников, однако полностью вопросы развития основных двигательных качеств в них не раскрыты. Как правило, в научных работах приводится экспериментальное обоснование методик проведения уроков физической культуры или же воспитательных мероприятий, направленных на развитие какого-то определенного двигательного качества. Реже встречаются работы, в которых рассматривается вопрос комплексного развития двигательных качеств.

Исходя из актуальности и проблемы исследования, перед нами была поставлена следующая **цель** – разработать и доказать эффективность экспериментальной методики развития физических качеств старших школьников посредством применения упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.

В связи с этим **объектом исследования** выступает двигательная

деятельность школьников 10 классов на уроках физической культуры.

Предметом исследования является урок физической культуры в старших классах.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ литературных данных по теме выпускной квалификационной работы и определить роль физических упражнений силовой и скоростно-силовой направленности в физическом воспитании школьников.
2. Провести предварительные исследования и установить исходный уровень физической подготовки старших школьников.
3. На основе анализа научно-методической литературы и предварительных исследований разработать методику применения упражнений силовой и скоростно-силовой направленности на уроках физической культуры в 10 классах, как средства повышения двигательной деятельности школьников, и с помощью педагогического эксперимента обосновать ее эффективность.

Для решения поставленных в исследовании задач применялись следующие **методы**:

1. Теоретический анализ литературных источников по теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных результатов педагогического эксперимента.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что использование в процессе урока физической культуры в старших классах упражнений силовой и скоростно-силовой направленности будет способствовать повышению уровня физической подготовленности школьников, что позволит решить задачи по совершенствованию их двигательной подготовки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Педагогический эксперимент проходил на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Модин» Озинского района Саратовской области в 10 классах под руководством учителя физической культуры Саханова Ирсана Андреевича. Эксперимент проходил в период с сентября 2016 года по май 2017 года. Старшие школьники – мальчики – были разделены на две группы по 16 человек в каждой. В контрольную группу вошли ученики 10 «А» класса, в экспериментальную группу – 10 «Б» класса. Испытуемые, входившие в контрольную группу, учебный процесс проводили по утвержденной программе МОУ «СОШ п. Модин». А уроки по физическому воспитанию экспериментальной группы проходили по предложенной нами методике.

Суть педагогического эксперимента состояла во внедрении в процесс уроков физической культуры специальных комплексов упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с учетом планируемого учебного материала их каждого раздела программы по физической культуре.

Подготовительная часть урока физической культуры в экспериментальной группе проводилась по общепринятой программе школы. После этого в основной части урока старшие школьники выполняли упражнения скоростно-силовой направленности, основной акцент делался на силовой подготовке. Продолжительность применения данных упражнений – 9-10 минут. Испытуемые экспериментальной группы упражнения силовой направленности выполняли по 8-10 раз в одном подходе. В основной части урока давалось 2-3 упражнения. При подборе упражнений учитывались особенности физической подготовленности школьников.

Упражнения силового характера были направлены на развитие основных групп мышц: верхнего плечевого пояса, спины, пресса, мышц нижних конечностей. Данная направленность упражнений чередовалась на протяжении четырех уроков.

При выполнении упражнений силовой и скоростно-силовой направленности испытуемые экспериментальной группы делились на несколько команд (в основном, на 2-3). В данном случае мы использовали соревновательный метод. Фронтальный и групповой методы применялись при реализации упражнений силовой направленности.

Таким образом, педагогический эксперимент предполагал целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных физических качеств при преимущественном использовании силовых и скоростно-силовых упражнений на всех уроках в течение учебного года.

Контрольные тестирования проводились два раза за весь период эксперимента – в сентябре 2016 года и в мае 2017 года. Подбор тестов был обусловлен контрольными нормативами, входящими в учебную программу по физическому воспитанию, а также программой тестов ГТО для данной возрастной группы.

Сравнение результатов предварительного тестирования силовой и скоростно-силовой подготовки школьников не выявил достоверных различий контрольной и экспериментальной групп.

Повторное тестирование школьников контрольной и экспериментальной групп в конце исследования показало различия между группами во всех контрольных упражнениях. Наибольшие улучшения предварительных данных в контрольной группе были показаны в двух тестах на оценку силовой подготовки старших школьников: «Подтягивание на высокой перекладине» и «Отжимания из положения упор на брусках». В экспериментальной группе наибольший результат был достигнут в тестировании «Отжимания из положения упор на брусках». При повторном тестировании учащиеся данной группы на 4,9 отжимания сделали больше, что в итоге составило 12,5 повторений. Также высокий рост результата можно наблюдать в другом тестировании на определение уровня силовой подготовки «Подтягивание на высокой перекладине». В сентябре 2016 года школьники 10 «Б» класса показали результат 9,3 подтягивания, а в мае 2017

года они улучшили свои средние результаты до 14,1 повторения, что в процентном соотношении означает 52% прироста результата.

Наименьшие показатели роста были отмечены в контрольных упражнениях «Динамометрия правой и левой кисти» и «Становая динамометрия». Процент прироста в показателях силы кисти правой руки у представителей экспериментальной группы составил 9%, левой руки – 6%, становой силы – 13%. Таким образом, силовые способности, оцененные подтягиванием на высокой перекладине, отжиманиями из положения упор лежа и от брусьев, были значительно выше у школьников экспериментальной группы по сравнению с показателями учащихся контрольной группы.

При анализе скоростно-силовых показателей школьников контрольной группы не было выявлено достоверного прироста ни в одном из контрольных упражнений, наблюдалась лишь тенденция к увеличению результата. Рост показателей, по сравнению с экспериментальной группой, был менее выражен и не носил достоверный характер.

В экспериментальной группе, где уроки проходили по предложенной методике, произошел следующий рост показателей: в прыжках в длину с места результат улучшился с 214 см в начале исследования до 226,5 см в конце, что в итоге составило 6% прироста; в метании гранаты средние результаты по группе увеличились с 25,3 метров до 32,8 метров, прирост составил – 30%; в метании набивного мяча предварительный результат увеличился до 730,4 см или на 13%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проделанная исследовательская работа позволила сделать следующие заключения:

1. Проведенный анализ литературных данных по теме выпускной квалификационной работы позволил определить роль физических

упражнений силовой и скоростно-силовой направленности в физическом воспитании школьников.

2. Помимо этого в начале педагогического эксперимента были проведены предварительные исследования и установлен исходный уровень физической подготовки старших школьников. По их результатам были отобраны упражнения силовой и скоростно-силовой направленности, которые были включены в экспериментальную методику. Подготовительная часть урока физической культуры в экспериментальной группе проводилась по общепринятой программе школы. После этого в основной части урока старшие школьники (мальчики) выполняли упражнения скоростно-силовой направленности, основной акцент делался на силовой подготовке. Продолжительность применения упражнений составляла 9-10 минут. Упражнения силовой направленности выполняли по 8-10 раз в одном подходе. В основной части урока давалось 2-3 упражнения. Упражнения силового характера были направлены на развитие основных групп мышц: верхнего плечевого пояса, спины, пресса, мышц нижних конечностей. Упражнения на каждую из представленных групп мышц чередовалась на протяжении четырех уроков. При выполнении упражнений силовой и скоростно-силовой направленности испытуемые экспериментальной группы делились на несколько команд. Использовался соревновательный метод. Фронтальный и групповой методы применялись при реализации упражнений силовой направленности.
3. Целенаправленное применение упражнений силовой и скоростно-силовой направленности на уроках физической культуры в 10 классах способствовало повышению двигательной деятельности школьников, росту их физической подготовки. При сравнении результатов учащихся экспериментальной группы в начале и в конце исследования наблюдается достоверное улучшение показателей во всех контрольных

тестах. За время педагогического эксперимента уровень общей физической подготовки в экспериментальной группе значительно улучшился, это подтверждено результатами педагогического исследования. При анализе результатов силовых и скоростно-силовых показателей школьников контрольной группы не было выявлено достоверного роста ни в одном из контрольных упражнений, а наблюдалась только тенденция к увеличению результата.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности применяемых упражнений силовой направленности на уроках физической культуры в 10 классах, как средства повышения двигательной деятельности школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимова, Л.И., Карасик, В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. 2015. Выпуск 7. С. 48-51.
2. Асильбекова, С.А., Примбетов, Ш.П. Некоторые периоды развития силовых и скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста / С.А. Асильбекова, Ш.П. Примбетов // Актуальные проблемы детско-юношеского спорта: Сб. науч. трудов. Алма-Ата, 2011. С. 93-96.
3. Богданов, Г.П. Индивидуально-типологический подход к учащимся / Г.П. Богданов // VIII Научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: материалы конференции. Коломна, 2013. С. 51-55.
4. Вайнабаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнабаум. Киев: «Вища школа», 2013. 300 с.

5. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. М.: Физкультура и спорт, 2013. 279 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2013. 216 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1995. 176 с.
8. Воробьев, А.Н., Сорокин, Ю.К. Анатомия силы. М., Физкультура и спорт, 2014. 125 с.
9. Воробьев, А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 2009. 153 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Ростов н/Дону: Феникс, 2016. 220 с.
11. Единак, Г.А. Индивидуализация процесса развития двигательных качеств юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры: автореф. канд. дисс. / Г.А. Единак. М., 2012. 25 с.
12. Жуков, О.Ф. Технология реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников 14-17 лет / О.Ф. Жуков // Физическая культура. 2014. №2. С. 15-18.
13. Зайцева, В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. докт. дисс. / В.В. Зайцева. М., 2015. 47 с.
14. Зациорский, В.М. Методика воспитания силы. М.: Физкультура и спорт, 2010 254 с.
15. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. М.: Просвещение, 2010. 304 с.
16. Келер Х. Упражнения на выносливость / Х. Келер. М.: ФиС, 2014. 48 с.

17. Комплексная программа физического воспитания учащихся V-XI классов общеобразовательной школы. М.: Просвещение, 2016. 48 с.
18. Коробейников, Н.К., Михеев, А.А., Николенко, И.Г. Физическое воспитание / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. М.: Высшая школа, 2015. 202 с.
19. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. Минск: Высшая школа, 2012. 120 с.
20. Кряж, В.Н. Методы тестирования физической подготовленности учащихся / В.Н. Кряж // Вестник спортивной Беларуси. 2014. №11. С. 42-45.
21. Кудрявцев, В.В. Средства, методы и организация подготовки школьников к выполнению норм 1 ступени комплекса ГТО в режиме продленного дня: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.В. Кудрявцев. М., 2013. 23 с.
22. Кузнецов, В.В., Ходжаев, Ж.К. Легкая атлетика на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / В.В. Кузнецов, Ж.К. Ходжаев. М.: ФиС, 2016. 129 с.
23. Лях, В.И. Силовые способности школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 2014. №1. С. 6-13.
24. Матвеев, А.П. Особенности развития двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры / А.П. Матвеев // Физическая культура в школе. 2012. №5. С.26-28.
25. Мехнин, Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств / Ю.В. Мехнин // Теория и практика физической культуры. 2016. №4. С. 25-27.
26. Михин, Н.В. Развитие силовых качеств школьников 16-18 лет на основе комплексного использования обучающих программ и технических средств: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н.В. Михин. М., 2016. 22 с.

27. Мурахов, И.В. Возможности организма /И.В. Мурахов. М.: Знание, 2014. 323 с.
28. Осколкова, З.А. Управление физическим состоянием школьников 12-15 лет в процессе физического воспитания: автореф. дис. ...канд. пед. наук / З.А. Осколкова. Майкоп, 2010. 22 с.
29. Пастушенко, Г.А. Дозирование физических нагрузок / Г.А. Пастушенко. Киев: «Здоров'я», 2016. 83 с.
30. Пискова, Д.М. Индивидуализация физического воспитания юношей 17-18 лет на основе учета структуры моторики. автореф. канд. дисс. / Д.М. Пискова. М., 2013. 24 с.
31. Программа общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей / Под ред. В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном. Просвещение, 2016. 64 с.
32. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М.: Академия, Высшая школа, 2011. 157 с.
33. Романенко, В.А., Максимович, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. М.: ФиС, 2016. 143 с.
34. Свечкарев, В.Г., Ломакина, Е.Д. Обоснование педагогической технологии физического воспитания, базирующейся на использовании искусственной среды адаптивного воздействия / В.Г. Свечкарев, Е.Д. Ломакина // Физическая культура, 2014. №3. С. 20-22.
35. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пос. / Г.К. Селевко. М.: Народное образование, 2015. 256 с.
36. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Б.М. Шияна. М.: Просвещение, 2011. 224 с.
37. Физическая культура: практ. пособие / Под ред. Б.И. Загородского, И.П. Залотарева. 3-е изд., прераб. и доп. М.: Высш. шк., 2014. 383 с.: ил.

38. Фильченков, Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: автореф. канд. дисс. / Д.А. Фильченков М., 2014. 23 с.
39. Шлемин, А.М. Исследование процесса формирования двигательной функции у детей и подростков: (на материале гимнастики): автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.М. Шлемин. 2015. 38 с.