

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 СИЛЫ У УЧАЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9 КЛАССАХ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Куделина Артема Георгиевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Большая роль в физической подготовке школьников отводится развитию мышечной силы. Рационально выстроенный процесс силовой подготовки учащихся общеобразовательной школы начинается с первого класса и связан с необходимостью тщательного анализа и контроля за изменениями их физического развития. Особенно важны динамические исследования одной группы детей на протяжении всего периода учебы в школе.

Актуальность исследования состоит в том, что сила – одно из главных физических качеств и его развитие является основополагающим для гармоничного развития человека. Поиск новых методик развития силовых качеств подростков в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе в последнее время занимают много авторов. Однако, предлагаемые программы развития силы и методы, применяемые на уроках физической культуры, не всегда доказывают свою эффективность.

Проблема исследования. Несмотря на достаточное количество работ, посвященных развитию силовых способностей школьников разного возраста, проблема поиска наиболее оптимальных средств и методов воспитания данного физического качества остается актуальной.

Объект исследования: урок физической культуры, направленный на развитие силы у учащихся 9 классов.

Предмет исследования: процесс развития силовых качеств школьников.

Цель исследования заключалась в разработке методики развития силовых качеств с помощью изометрических упражнений у мальчиков 15-16 лет.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что применение предложенной методики, основанной на упражнениях силовой направленности, в учебно-воспитательном процессе в 9 классах будет способствовать повышению уровня развития силы у учащихся и в целом

улучшит состояние здоровья учеников.

Для проверки выдвинутой гипотезы в исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической и теоретической литературы по теме исследования.
2. Разработать экспериментальную методику развития силовых качеств у мальчиков, обучающихся в 9 классе.
3. Провести педагогический эксперимент и определить целесообразность использования представленных упражнений силовой направленности в учебно-воспитательном процессе в 9 классах.

Для решения обозначенных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов исследования.

Практическая значимость исследования заключалась в возможности использования представленной методики на уроках физической культуры в общеобразовательных школах. Особенность экспериментальной методики состояла в том, что в нее входили стандартные средства и методы развития физических качеств школьников.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и приложения. В первой главе представлен анализ научно-методической и теоретической литературы по теме исследования. Всего было проанализировано 36 литературных источников. Во второй главе описана экспериментальная работа по развитию силовых качеств у мальчиков 15-16 лет на уроках физической культуры в 9 классе. Работа иллюстрирована таблицами и диаграммами с результатами педагогического эксперимента.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Педагогический эксперимент проводился с целью доказательства эффективности предложенного комплекса упражнений, направленного на развитие силовых способностей школьников, обучающихся в 9 классах.

Исследование было условно разделено на четыре этапа.

На первом этапе исследования, который длился с мая по сентябрь 2016 года, был осуществлен анализ научно-методической и теоретической литературы по теме выпускной квалификационной работы. Анализ научно-методической и теоретической литературы позволил нам сформулировать актуальность и проблему дипломной работы, задачи и методы исследования. И определить пути дальнейшего проведения исследовательской работы.

На втором этапе, с сентября по ноябрь 2016 года, было осуществлено педагогическое наблюдение, которое имело цель ознакомиться с учебным процессом на уроках физической культуры учащихся 9 классов. Помимо этого была осуществлена подготовка к проведению педагогического эксперимента: определен исходный уровень физической подготовленности мальчиков 15-16 лет посредством спортивно-педагогического тестирования, направленного на оценку уровня развития силы. На его основании проведена организация экспериментальной и контрольной групп.

На третьем этапе исследования был осуществлен педагогический эксперимент, который длился с ноября 2016 года по май 2017 года. Учащиеся – мальчики – в количестве 30 человек были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В каждую группу входило по 15 человек. Контрольную группу составили учащиеся 9 «Б» класса, а экспериментальную – 9 «В» класса. В учебно-воспитательный процесс школьников экспериментальной группы были включены разработанные нами упражнения, направленные на развитие силовых способностей подростков.

Уроки физической культуры проходили 3 раза в неделю, общая продолжительность урока составляла 40 минут. Уроки физической культуры

учащихся контрольной группы проводился в соответствии с учебной программой школы без изменений.

Четвертый этап исследования стал заключительным. Он проводился в мае 2017 года. Его целью являлась математическая обработка полученных данных исследования при помощи общепринятых методов.

Педагогический эксперимент проводился для определения эффективности предложенной нами программы упражнений на развитие силовых качеств учащихся 15-16 лет. В октябре 2016 года перед началом педагогического эксперимента среди мальчиков-учащихся 9 «Б» и «В» классов было проведено предварительное тестирование, которое позволило определить исходный уровень силовой подготовленности испытуемых.

Анализ результатов предварительного тестирования показал, что в начале исследования исходный уровень силовой подготовленности представителей испытуемых групп был практически на одном уровне. Среднегрупповое значение в контрольной группе в подтягивании из виса на высокой перекладине составило 7 повторений за 1 минуту, в экспериментальной группе это значение было равно 7,2 повторениям за минуту. В отжимании в упоре лежа от пола учащиеся контрольной группы в среднем показали результат 25,2 повторения за 1 минуту. В экспериментальной группе наблюдается идентичный результат. Незначительные расхождения были зафиксированы в контрольном упражнении «Кистевая динамометрия», где учащиеся контрольной группы показали средний результат 26,2 кг, а их ровесники из экспериментальной группы – 28,8 кг.

Повторное тестирование было проведено в мае 2017 года, его целью являлось выявление динамики показателей силы у учеников экспериментальной группы после работы по предложенной нами методике и сравнение их показателей с результатами испытуемых контрольной групп.

Применявшиеся методики по развитию силовых способностей у учащихся 9 классов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах,

доказали свою эффективность. Это является вполне логичным подтверждением эффективности как традиционных методик, так и предлагаемой методики.

По результатам повторного тестирования было установлено, что в обеих группах произошли статистически достоверные улучшения, но только у представителей экспериментальной группы они были значительно выше, чем у школьников контрольной группы.

В контрольном упражнении «Отжимание в упоре лежа от пола» в начале исследования средний результат в контрольной и экспериментальной группах был идентичный и составил 25,2 повторения. После эксперимента средний результат у мальчиков контрольной группы вырос на 2 повторения – 27,2 раза. В экспериментальной группе показатели силовых способностей учащихся значительно выросли за счет предложенной методики проведения урока физической культуры. К концу исследования они улучшили средний результат по группе на 7,5 повторения. На контрольном тестировании они смогли отжаться 32,7 раз.

При сравнении среднегрупповых показателей силовой подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп за весь период исследования видно, что результаты школьников экспериментальной группы значительно выше по сравнению с данными контрольной группы. Традиционная методика развития силы, по которой проводились уроки физической культуры в контрольной группе, хоть и дала положительный результат, но оказалась менее эффективной. К концу учебного года учащиеся данной группы улучшили свои результаты на оценку «выше среднего» и несколько учеников сдали контрольные нормативы на оценку «5». В экспериментальной группе школьники выполнили контрольные упражнения на оценку «5». Повторное тестирование позволило установить уровень развития силовых способностей у учащихся 9 «В» класса как высокий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ литературных источников проводился для получения объективной информации по изучаемой проблеме. Нами были изучены вопросы: механизмов развития силовых способностей человека, основных средств и методов развития силы, основных методов измерения уровня развития силы, а также дана общая характеристика понятия «силовые способности».

В практике физической культуры и спорта существует несколько методик оценки силовых качеств человека: посредством специальных измерительных устройств типа динамометра, динамографа, тензометрических силоизмерительных устройств; посредством специальных заданий – тестов».

Для того, чтобы определить уровень развития силы применяют следующие контрольные тесты:

сгибания и разгибания рук на параллельных брусьях – от пола – гимнастической скамьи;

- скручивания лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- отжимания;
- метание предметов на дальность;
- прыжки и т.д.

Анализ научно-методической и теоретической литературы также позволил установить, что в настоящее время среди школьников наблюдается достаточно низкий уровень физического развития. Поэтому проблема поиска наиболее оптимальных средств развития силовых качеств детей является наиболее актуальной.

2. Для решения сложившейся ситуации была разработана методика развития силовых качеств с помощью изометрических упражнений у

мальчиков 15-16 лет.

Также на уроках физической культуры в экспериментальной группе мы использовали следующие упражнения:

- прыжки на скакалке на двух ногах, вращая скакалку вперед;
- поднимание гантелей;
- отжимания с набивным мячом;
- наклоны вперед с набивным мячом;
- подбрасывание и перекатывание набивного мяча;
- отжимания на брусьях, от пола;
- поднимание туловища из положения лежа на спине, на животе.

3. Для определения эффективности предложенной нами программы упражнений на развитие силовых качеств учащихся 15-16 лет был проведен педагогический эксперимент.

Динамика среднегрупповых показателей развития силы школьников контрольной группы за весь период исследования следующая:

- Отжимания от пола за 1 минуту: в октябре 2016 г. – 25,5 раза; в мае 2017 г. – 27,2 раза.
- Подтягивание из виса на высокой перекладине за 1 минуту: в октябре 2016 г. – 7 раз; в мае 2017 г. – 9 раз.
- Динамометрия кисти: в октябре 2016 г. – 26,2 кг; в мае 2017 г. – 28,6 кг.

Динамика среднегрупповых показателей развития силы школьников экспериментальной группы за весь период исследования следующая:

- Отжимания от пола за 1 минуту: в октябре 2016 г. – 25,5 раза; в мае 2017 г. – 32,7 раз.
- Подтягивание из виса на высокой перекладине за 1 минуту: в октябре 2016 г. – 7,2 раз; в мае 2017 г. – 13,4 раз.
- Динамометрия кисти: в октябре 2016 г. – 28,8 кг; в мае 2017 г. – 37,2 кг.

Исходя из результатов тестирования, можно сделать заключение, что предложенный комплекс эффективно работает как в индивидуальных

показателях, так и при групповом анализе. Все учащиеся экспериментальной группы по всем контрольным упражнениям значительно улучшили свои исходные показатели, что является доказательством правильно выстроенного учебно-воспитательного процесса и эффективности предложенной методики развития силовых качеств школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абралов, Р.А., Павлова, О.Н. и др. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов / Р.А. Абралов, О.Н. Павлова // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 2011. С. 55-59.
2. Андреев, А.М. Педагогические условия, необходимые для эффективного применения изометрических упражнений, в целях профилактики травматизма/ А.М. Андреев// Актуальные проблемы профессиональной деятельности, специалистов в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов молодых ученых. СПб.: ВИФК, НИЦ, 2017., №2. С. 14-18.
3. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: Учебник / В.Г. Арефьев. Камянец-Подольский, 2015. 151 с.
4. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации / О.В. Бартош. Владивосток: Мор.гос. ун-т, 2009. 29 с.
5. Благущ, П.К. Теории тестирования двигательных способностей. Перевод с чешского / П.К. Благущ. М.: Физкультура и спорт, 2012. 165 с.
6. Боташева, М.Х. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности / М.Х.Боташева //Мат-лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения. Нальчик: Кабардино-Балкарский НИЦФКиС, 2014. С. 59-61.

7. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н. Вавилова. М.: Просвещение, 2016. 128 с.
8. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. М.: Просвещение, 2011. 217 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1995. 197 с.
10. Воробьев, А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития / А.Н. Воробьев // Тяжелая атлетика: Ежегодник-11. М.: Физкультура и спорт, 2015. 127 с.
11. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь / Ю.И. Гришина. Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. 201 с.
12. Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов среднего и старшего школьного возраста / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров. 2015, №11. С. 15-21.
13. Дворкин, Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье) / Л.С. Дворкин. Краснодар: изд-во Кубанского государственного университета, 2016. 59 с.
14. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 382 с.
15. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. М.: Лептос, 2014. 124 с.
16. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 1966. 196 с.
17. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин // Физиологический журнал. 2017. №2. С. 8-13.

18. Каледин, В.С. Влияние различного характера тренировки на развитие физических качеств / В.С. Каледин, М.С. Лукин // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 831-844.
19. Киселев, В.М. Об уровне развития взаимосвязи показателей силы, быстроты и выносливости / В.М. Киселев и др. // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. №7. Минск: Высшая школа, 2014. С.57-62.
20. Комков, А.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников / А.Г. Комков, Е.Г. Кириллова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. №1. С. 2-5.
21. Кузнецов, В.В. Проблема скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов / В.В. Кузнецов. М.: Физкультура и спорт, 2016. 193 с.
22. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсменов / В.В. Кузнецов. М. Физкультура и спорт, 2015. 281 с.
23. Курпан, Ю.И. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей «Физическая культура в школе» / Ю.И. Курпан. М.: Просвещение, 2016. 103 с.
24. Лях, В.И. Силовые способности школьников: Основы тестирования и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 2010. №1. С.6-13.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 2011. 547 с.
26. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. М.: Физкультура и спорт, 2009 . 224 с.
27. Мороз, Р.П. Стань сильным / Р.П. Мороз. М.: Физкультура и спорт, 2014. 64 с.

- 28.Найданов, Б.Н. Особенности организации занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы / Б.Н. Найданов // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 2016. №12. С. 36-42.
- 29.Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. М.: Физкультура и спорт, 2010. 176 с.
30. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классов / Отв. ред. Л.Е. Курнешова. М.: Центр инноваций в педагогике, 2015. 141 с.
- 31.Программа общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей / Под ред. В.И. Ляха, Г. Б. Мейксона. М.: Просвещение, 2015. 97 с.
- 32.Розенблат, В.В., Устьянцев, С.Л. Утомление при динамической и статической мышечной деятельности человека / В.В. Розенблат, С.Л. Устьянцев // Физиология человека. 2014. №. 7. С. 12-17.
33. Руцкая, Т.В. Силовой тренинг. Как нарастить силу, занимаясь без тренера / Т.В. Руцкая. Владимир: АСТ ВКТ., 2013. 43 с.
- 34.Учение о тренировке / Под ред. Д. Харре. М.: Физкультура и спорт, 2011. 201 с.
- 35.Филин В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств //Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / Под общей ред. В.П. Филина. М.: Физкультура и спорт, 2016. 291 с.
- 36.Хорунжий, А.Н. Развиваем силу / А.Н. Хорунжий // Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. 2014. №6. С 22-24.