

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.**  
**ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**  
**НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 2 курса 204 группы

направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Алабеди Мохаммед Кадхим Джаббар

Научный руководитель

доцент, к.п.н

О.В.Ларина

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Саратов 2019

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Развитие силы и силовых способностей у подростков является одной из основных задач физического воспитания. Сила – фундамент и обязательный элемент всех физических качеств. Она необходима человеку во многих сферах жизни: трудовой, военной, профессиональной и бытовой.

Специалисты отмечают, что в последние годы молодые люди 16-17 лет стали вести малоподвижный образ жизни, который негативно отражается на функционировании многих систем их организма. Поэтому актуальной становится задача поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения силовых способностей и физической подготовленности подростков. Одной из наиболее доступных и рациональных форм занятий физической культурой являются упражнения атлетической гимнастикой, которые являются эффективным средством развития мускулатуры, мышечной силы, выносливости, приобретения хорошей осанки, формированию красивого телосложения. Средства атлетической гимнастики укрепляют нервную систему, повышают иммунитет, позитивно воздействуют на все функциональные системы организма.

Атлетическая гимнастика - это система физических упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения. Атлетическая гимнастика популярна с давних времен и до наших дней, так как занятия этим видом общедоступны, они направлены на слаборазвитые мышечные группы. С помощью нее можно легко дозировать нагрузку, а результаты занятий видны уже через несколько месяцев.

**Цель работы:** оценить влияние занятий атлетической гимнастикой на показатели силы и силовых способностей юношей 16-17 лет.

**Объект исследования:** процесс занятий атлетической гимнастикой с юношами 16-17 лет.

**Предмет исследования:** влияние занятий атлетической гимнастикой на функциональное состояние юношей 16-17 лет.

Для достижения цели работы, надо решить следующие **задачи:**

- 1) описать характеристику и виды силовых способностей;
- 2) определить особенности воспитания силы и силовых способностей в юношеском возрасте;
- 3) изучить атлетическую гимнастику как средство воспитания силовых способностей;
- 4) оценить влияние занятий атлетической гимнастикой на показатели силы и силовых способностей юношей 16-17 лет.

В качестве теоретической основы изучения в работе применялись труды и учебные пособия российских авторов по атлетической гимнастике В.Н. Андреева, В.Н. Бурмистрова, Ю.И. Винокурова, И.В. Вельского, Г.П. Виноградова, О.Ю. Давыдова, Д.А. Зинкевич, и других.

Изучением того, что представляют собой показатели силы и силовых способностей занимались такие исследователи как И.В. Азарова, Ю.И. Гришина, Ю.И. Люташин, В.И. Лях, Ю.Б. Никифоров, И.В. Резько, И.Н. Хазаров, Д.Н. Черногоров и другие.

По ходу написания выпускной квалификационной работы, были рассмотрены различные официальные информационные источники: журнальные и газетные статьи, интернет-ресурсы.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что применение атлетической гимнастики в тренировочном процессе значительно повысит показатели силы и силовых способностей юношей 16-17 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** анализ источников информации научно-методического характера, нормативно-правовых материалов и статистических данных, беседа, педагогические наблюдения, тестирование.

**Научная новизна** работы заключается в том, что: разработанные специальные средства и методы развития силы и силовых способностей юношей 16-17 летс помощью занятий атлетической гимнастикой, позволяют повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и вносят некую новизну в устоявшиеся нормы правила.

**Теоретическая значимость** состоит в том, что учебно-тренировочный процесс дополняется теоретическими аспектами в области развития силы и силовых способностей и занятия атлетической гимнастикой. Дается подробное описание данного занятия как метода тренировочного процесса и как самостоятельная спортивная область, расширяющая познания о технике силовых видов спорта.

**Практическая значимость** данной магистерской работы заключается в том, что введенное нами в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений атлетической гимнастики, может применяться на практике тренерами, преподавателями физической культуры в любых образовательных учреждениях.

**Магистерская работа состоит** из введения, двух глав с подпунктами, заключения и списка использованных источников из 31 наименования.

### **Содержание работы.**

Для сбора, обработки и анализа данных исследований мы использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент: наблюдение и сравнение результатов развития скоростно-силовых качеств экспериментальной и контрольной групп;
- тестирование: проведение начального и контрольного испытаний по четырем физическим упражнениям;

*Анализ научно-методической литературы* применялся с целью изучения состояния проблемы исследования, формирование гипотезы, цели и

задач работы. В ходе исследования нами были изучены источники, которые предоставлены в списке литературы. Данный метод был использован для наиболее полного понимания сути исследования.

*Педагогический эксперимент.* Для оценки влияния занятий атлетической гимнастикой на показатели силы и силовых способностей юношей 16 лет были разработаны программы тренировок.

*Педагогическое наблюдение* – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. Набор входящих в данный метод операций и процедур позволяет выявить первичную информацию об испытуемых: целевые установки к тренировкам бокса начального этапа подготовки, уровень физического развития испытуемых и т.д. Чем выше объективность данных, полученных в ходе диагностики, тем точнее будут сформированы различные составляющие системы занятий.

*Тестирование* было проведено следующим образом.

Перед началом эксперимента был проведен:

- анализ морфологических показателей юношей под воздействием занятий атлетической гимнастикой;
- тестирование физической подготовленности по контрольным упражнениям.

В конце эксперимента для оценки эффективности разработанной программы упражнений атлетической гимнастикой мы провели повторный анализ морфологических показателей юношей и тестирование физической подготовленности по контрольным упражнениям.

Для анализа морфологических показателей юношей исследовались изменения длины и массы тела, как показатели интенсивности ростовых процессов. Для косвенной оценки выраженности мышечной массы проводились измерения обхватных размеров верхней и нижней конечности.

Контрольные упражнения:

1. Бег 1000 метров - общая и скоростная выносливость: аэробно-анаэробный режим.

2. Подтягивания на перекладине в висе - сила и силовая выносливость мышц плечевого пояса.

3. Подъем туловища за 1 мин - силовая выносливость мышц-сгибателей туловища.

4. Прыжок в длину с места - динамическая сила мышц нижних конечностей.

5. Приседания в течение 1 минуты - силовая выносливость мышц нижних конечностей.

Тесты проводились с использованием упражнений соревновательного характера и спортивного оборудования. Во всех тестах предлагались по две попытки, и фиксировался лучший результат. Данные заносились в протокол. При обработке результатов помимо количественных показателей учитывались и качественные показатели, такие как: техника выполнения упражнения, соответствие выполнения упражнения с заданием и схемой движения, степень владения учащимися своим телом, способность или предрасположенность к какому-либо спортивному движению.

В работе так же используются еще и вспомогательные методы исследования:

– беседа с квалифицированным тренером;

– посещение занятий атлетической гимнастикой начального уровня подготовки.

Целью бесед с тренером была необходимость узнать о характере, поведении и психоэмоциональном настроении испытуемых.

Целью посещения тренировок было получение профессиональных навыков работы с учениками.

Исследование проводилось на базе Муниципального учреждения «Центральная спортивная школа» г. Саратов, расположенного по адресу: г. Саратов, улица им. В.И. Чапаева, д. 14/26.

Исследование проходило в несколько этапов:

**I этап** (сентябрь 2018г.) – обзор и анализ научно–методической литературы по избранной теме.

**II этап** (октябрь 2018г. – апрель 2019г.) – проведение эксперимента. Перед началом эксперимента определили уровень сформированности физических качеств юношей 16-17 лет.

Для проведения данного эксперимента были сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). К исследованиям были привлечены 12 юношей 16-17 лет, учащиеся групп Муниципального учреждения «Центральная спортивная школа» г. Саратов по виду спорта «Пауэрлифтинг» и 12 учащихся 11 класса общеобразовательной школы МОУ «СОШ №1», занимающиеся в секции по атлетической гимнастике. Юноши, обучающиеся в общеобразовательной школе, посещающие спортивные секции, составили экспериментальную группу, а спортсмены спортивной школы базового уровня подготовки – контрольную группу.

Экспериментальная группа занималась 8 месяцев по разработанной нами программе занятий атлетической гимнастикой, повышающей развитие силы и скоростно-силовых способностей, с частотой занятий – 3 раза в неделю. Контрольная группа занималась по классической методике занятий пауэрлифтингом.

**III этап** (май 2019г.) – были проведены контрольные испытания. Для оценки влияния занятий атлетической гимнастикой на показатели силы и силовых способностей юношей 16-17 лет мы провели повторный анализ морфологических показателей юношей и тестирование физической подготовленности по контрольным упражнениям.

**IV этап** (май 2019г.) – обработка полученных результатов данного исследования. Результаты контрольных испытаний подвергались математической обработке и заносились в таблицы, для наглядности были построены диаграммы, на их основе сделаны выводы.

Далее была разработана программа тренировок атлетической гимнастикой для нашего педагогического эксперимента.

На основе изученной научно–методической литературы, бесед с квалифицированным тренером и посещения реальных тренировок в МУ «Центральная спортивная школа» г. Саратов, мы составили программу атлетической гимнастикой для юношей 16 лет экспериментальной группы. Контрольная группа спортсменов занимается по программе спортивной школы.

Были разработаны следующие программы для занятий атлетической гимнастикой.

### **Программа №1**

*Количество упражнений 5 раз по 2 подхода.*

- жим штанги, лежа на горизонтальной скамье;
- разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье;
- подъем рук с гантелями через стороны стоя;
- приседание со штангой на спине;
- выпрямление ног с утяжелителями сидя;
- сгибание ног с утяжелителями стоя;
- упражнения для мышц шеи во всех направлениях;
- тяга штанги к животу в наклоне;
- сгибание рук со штангой стоя;
- выпрямление рук в локтях со штангой лежа;
- сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье;
- подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа;
- подъем ног, лежа на наклонной скамье;
- подъем на носки со штангой на спине.

### **Программа №2**

*Количество упражнений 6 раз по 3 подхода.*

- подъем штанги на грудь;
- тяга гантели в наклоне одной рукой;
- опускание согнутых рук со штангой за голову лежа;
- жим штанги с груди стоя;
- тяга штанги узким хватом к подбородку стоя;
  - сгибание рук с гантелью с опорой локтем в бедро;
  - выпрямление руки в локте назад в наклоне;
  - сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу;
- подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа;
- подъем на носки со штангой на спине;
- выпад вперед одной ногой со штангой на спине;

### **Программа №3**

*Количество упражнений 8 раз по 3 подхода.*

- приседание со штангой на спине
- выпрямление ног, сидя на тренажере;
- сгибание ног, сидя на тренажере;
- становая тяга штанги;
- тяга штанги к животу в наклоне;
- жим штанги, лежа на наклонной скамье;
- жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье;
- подъем штанги или гантели вперед на прямых руках;
- выпрямление руки в локте вверх сидя;
- попеременное сгибание рук с гантелями сидя;
- сгибание рук со штангой обратным хватом стоя;
- подъем рук через стороны в наклоне;
- подъем на носки в ходьбе со штангой на спине;
- подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа;
- подъем ног, лежа на наклонной скамье.

Необходимость контроля физических качеств обусловлена неравномерностью их развития в различные периоды жизни, анатомо-физиологическими особенностями юношей.

Морфологические показатели школьников ЭГ соответствуют средней норме для юношей 16-17 лет по данным Всемирной организации здравоохранения. морфологические показатели юношей КГ также соответствуют средней норме, но отличаются от показателей ЭГ в большую сторону. Это объясняется тем, что участники КГ занимаются год в спортивной школе пауэрлифтингом.

Тестирование уровня физической подготовленности по контрольным упражнениям в начале исследования дает не только информацию о физических кондициях, но и является одним из побудительных мотивов к выполнению учащимися задач занятий атлетической гимнастики. Выбранные контрольные упражнения позволяет оценить уровень развития не только силы мышц, но и таких качеств, как быстрота, общая выносливость, скоростно-силовые способности.

Результаты контрольных упражнений юношей КГ соответствуют средней норме физического развития и отличаются от показателей ЭГ в лучшую сторону. Это объясняется тем, что участники КГ занимаются год в спортивной школе пауэрлифтингом.

В течение шести месяцев юноши экспериментальной группы занимались по предложенной нами программе тренировок атлетической гимнастикой, юноши контрольной группы занимались пауэрлифтингом в спортивной школе по классической методике. К юношам ЭГ, у которых появлялись затруднения в выполнении предложенных упражнений, был применён индивидуальный подход, более детальный разбор того или иного элемента техники упражнений.

В конце эксперимента были подведены итоги результатов юношей ЭГ и КГ с помощью тех же контрольных упражнениях и определены морфологические показатели школьников.

Морфологические показатели юношей КГ превышают показатели ЭГ в большую сторону. Это объясняется тем, что участники КГ были изначально более физически развиты.

В течение педагогического эксперимента наблюдалась положительная динамика морфологических показателей у школьников ЭГ и КГ.

Результаты, полученные при первичном и повторном педагогическом тестировании, свидетельствуют об увеличении уровня физической подготовленности у юношей 16-17 лет под воздействием занятий атлетической гимнастикой.

У всех участников педагогического эксперимента наблюдалось увеличение силы мышц, определяемое по количеству подтягиваний на перекладине. У юношей ЭГ показатели увеличились на 75%, а КГ – на 57%.

Изменения отмечены в количестве приседаний и подъемов туловища за 1 минуту. В результатах бега на 1000 м и прыжках в длину с места также выявлена положительная динамика.

Темпы роста показателей быстроты и выносливости сопоставимы с данными научно-методической литературы. Так, прирост результатов в беге на 1000 м у юношей ЭГ – составил 4%, а у юношей КГ – 2%.

Прирост результата в прыжке в длину с места у юношей ЭГ составил 7%, а у юношей КГ – 3%.

Наиболее высокие темпы роста отмечены у силовых параметров. Так, прирост количества подтягиваний был максимальный, он составил у ЭГ 75% от начального результата. Количество подъемов туловища из положения лежа за 1 мин возросло на 21% у ЭГ, и на 11% у КГ. Результат в приседаниях юношей ЭГ улучшился на 20%, юношей КГ - на 11%.

После участия юношей ЭГ в педагогическом эксперименте, их результаты контрольных упражнений достигли показателей юношей КГ на начальном этапе.

Результаты исследования, представленные в магистерской работе, подтверждают выдвинутую нами гипотезу, что применение занятий

атлетической гимнастикой в тренировочном процессе значительно повышает показатели силы и силовых способностей юношей 16-17 лет.

Критериями оценки эффективности разработанной программы стали морфологические показатели физического развития юношей - длина тела, см; масса тела, кг; обхват плеча верхний, см; обхват плеча нижний, см; обхват бедра верхний, см; обхват бедра нижний, см. - и показатели контрольных упражнений до начала эксперимента и после.

В качестве контрольных упражнений были использованы следующие упражнения:

- №1 – Бег 1000 метров (мин.);
- №2 – Подтягивания на перекладине (кол-во раз);
- №3 – Подъем туловища за 1 мин (кол-во раз);
- №4 – Прыжок в длину с места (см);
- №5 - Приседания в течение 1 минуты (кол-во раз).

После применения разработанной нами программы тренировки атлетической гимнастикой для юношей 16 лет показатели контрольных упражнений улучшились у всех испытуемых.

По окончании исследовательской работы были сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что атлетическая гимнастика представляет собой систему упражнений с отягощениями, которая тренирует сердечно - сосудистую систему и иные жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно влияет на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и изящным, позволяет направленно управлять собственным телосложением с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажерах способствует достижению высокого уровня силы и силовых способностей, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или же понижению вредного влияния на организм.

2. Обобщение полученных данных педагогического эксперимента позволяют сделать следующие выводы: развитие физических качеств спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом в спортивной школе, составивших контрольную группу, и школьников 16 лет, не занимающихся спортом, составивших экспериментальную группу, существенно отличаются друг от друга.

3. Полученные результаты показали, что показатели развития физических качеств спортсменов, таких как сила и силовая выносливость превышают средний уровень физической подготовленности по контрольным нормативам, а результаты школьников, не занимающихся активно спортом, находятся на среднем и низком уровне.

4. Результаты педагогического эксперимента подтвердили нашу гипотезу, что при регулярных тренировках атлетической гимнастикой по предложенной нами программе улучшились результаты не только в выполнении контрольных упражнений, но и так же улучшились показатели (время, количество подходов) при выполнении целых комплексов предусматривающие развития собственно силы и силовой выносливости.

5. Таким образом, положительные результаты морфологических измерений и результаты контрольных упражнений юношей ЭГ и КГ свидетельствуют, что для учащихся старших классов необходимо организовывать секции для дополнительных занятий физической культурой и спортом, в частности атлетической гимнастикой. Это позволит значительно повысить уровень физической подготовленности занимающихся, улучшить параметры телосложения, улучшить показатели здоровья.