

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА  
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ  
КОЛЛЕДЖА 15-17 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Щербаковой Виктории Александровны

Научный руководитель

Доцент

\_\_\_\_\_

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

## **Введение**

**Актуальность** выбранной темы заключается в теории и практике физической культуры, в проблеме воспитания физических качеств и их влияния на спортивную деятельность. Эта тема актуальна и на сегодняшний день, так как исследование и развитие физических качеств являются одной из главных проблем в области физической культуры и спорта. Разнообразные двигательные действия формируются в течении жизни человека под влиянием многих факторов и процесс их формирования может приобретать различный характер, а оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Студенты, занимающиеся разными видами спорта, имеют различный уровень физической подготовки и основных двигательных качеств, и в предстоящей работе необходимо исследовать их на основе тестов, нормативов и т.д.

**Объектом исследования** - является процесс физкультурного образования студентов отделения начальных классов.

**Предметом исследования** - является изучение особенностей влияния занятий физической культуры на уровень развития физических качеств у студентов отделения начальных классов.

**Цель исследования** - определить динамику развития основных физических качеств у студентов 15-17 лет.

**Гипотеза исследования** - мы полагаем, что изучение влияния оздоровительных технологий на развитие физических качеств позволит оценить эффективность отдельных разделов программы по физическому воспитанию студентов начальных классов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать методическую литературу по выбранной теме;
2. Изучить проблему влияния физической нагрузки на развития физических качеств;

3. Выполнить тестирование уровня физической подготовленности (методика проведения тестирования) и проанализировать;

4. Изучить возрастно-половые особенности данного возраста.

**Научная новизна** - развитию физических качеств и их исследованию уделяется много внимания и посвящено достаточное количество исследований в различных видах спорта. Но менее всего эта проблема освещена касательно студентов не спортивных отделений.

**Практическая значимость** - исследование особенностей проявления физических качеств в различных видах спорта определяет уровень физической подготовленности студентов и позволяет выявить пробелы в общефизической подготовке, реализация которых окажет существенную помощь в улучшении всего обучающего процесса.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

## Основное содержание работы

Значительное место в системе физического воспитания детей, подростков и молодежи должно быть отведено развитию мышечной силы.

В общем смысле сила человека определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Б.А. Ашмарин, (1990) считает, что сила это взаимодействие психофизических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать внешним силам

В. М. Зациорский, (1966) классифицирует силовые способности так:

- собственно-силовые (статический режим, медленные движения);
- скоростно-силовые ( динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

В.Н. Платонов (1986) выделяет следующие основные виды силовых способностей:

- максимальную силу;
- взрывную силу;
- силовую выносливость.

Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу - это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение - сокращения с уменьшением длины и изотермического напряжения, результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных режимах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующие какому-либо

сопротивлению, могут при напряжении и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется уступающей (эксцентрической). Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического.

Сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотермическим. При изотермическом сокращении мышц, от предъявляемой нагрузки зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость её укорочения. Данный режим работы мышц имеет место в силовых упражнениях с преодолением внешнего отягощения (штанги, гантелей, гирь, отягощения на блочном устройстве). Величина прикладываемой к снаряду силы при выполнении упражнения в изотермическом режиме изменяется по ходу траектории движений, так как изменяются рычаги приложения силы в различных фазах движений. Упражнения со штангой или другим аналогичным снарядом с высокой скоростью не дают необходимого эффекта, так как предельные мышечные усилия в начале рабочих движений придают снаряду ускорение, а дальнейшая работа по ходу движений в значительной мере выполняется по инерции. Поэтому, упражнения со штангой и подобным снарядом малопригодны для развития скоростной (динамической) силы. Упражнения с этими снарядами применяются в основном для развития максимальной силы и наращивания мышечной массы, выполняются равномерно в медленном темпе. Однако, указанные недостатки силовых упражнений со штангой, гантелями, гирями и т.п. с лихвой компенсируются простотой, доступностью и разнообразием упражнений.

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнений и круговой тренировки.

Весь экспериментальный материал, включенный в выпускную квалификационную работу, был получен на базе ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж» на 1 курсе в ходе учебного процесса.

Эксперимент проводился в 2018-2019 учебном году. В нем приняли участие 15 девушек и 5 юношей.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент

#### 1. Анализ литературных источников

Для подготовки данной работы было изучено более 15 научных и учебно-методических источников. Анализ научной, педагогической, психологической и специальной литературы позволил определить состояние изучаемой проблемы, выявить и обосновать сущность изучаемого вопроса.

#### 2. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение является одним из методов изучения процесса обучения и воспитания учащихся. Отличительной особенностью данного метода является то, что четко обозначен объект наблюдения и определена система оценки наблюдаемых ситуаций и фактов. Данный метод мы использовали для изучения и детальной оценки организации и содержания пар в колледже, оценки отношения учащихся к занятиям физической культурой. По результатам данного наблюдения был применен комплекс упражнений, для развития физических качеств учащихся.

#### 3. Тестирование

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся группы начальных классов использовались следующие тесты:

Прыжок в длину с места служит для оценки скоростно-силовых способностей. Тест выполняется из положения стоя. За счет максимального

отталкивания двумя ногами испытуемый перемещается вперед. Выполняются три попытки подряд. Регистрируется лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 30 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Челночный бег 10x10 м используется при сквозном тестировании. Фиксируется время преодоления дистанции. Тест позволяет оценить координационные способности обучающихся.

Бег 60 м позволяет оценить скоростные способности учащихся. Оценивается скорость преодоления дистанции с высокого старта сек.

#### 4. Педагогический эксперимент

Суть педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании применяемого комплекса упражнений. В учебном процессе у учащихся 1 курса экспериментальной группы проводились занятия используя специально разработанный комплекс для физического развития.

Результаты нашего исследования получены в ГАПОУ СО «СОПК» г. Саратова. Мы изучали результаты тестирования физической подготовленности занимающихся с осени 2018 по весну 2019 года. Тестирование проводилось два раза в год на стадионе «Динамо». Первые результаты тестирования получены осенью 2018 учебного года, когда обучающиеся только поступили в учебное учреждение. Второе тестирование было проведено весной 2019 года.

На основании поставленных задач организацию исследования можно было условно разделить на следующие этапы:

Первый этап - теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На данном этапе составлялся план будущей дипломной работы, формулировалась проблема исследования. Были установлены: цель, предмет, объект и задачи исследования. На их основании были отобраны методы, которые были применены в процессе работы;

Второй этап - сбор информации о результатах выполнения тестовых заданий учащимися, их оценка и анализ. Проведение формирующего этапа эксперимента.

Третий этап - проведение контрольного этапа эксперимента, обработки полученных данных и сравнение их с нормативными требованиями программы, оформление дипломной работы в соответствии с требованиями ГОСа.

Анализируя данные тестирования можно сделать вывод, что у студентов группы в среднем показатели были равны среднему или нижесреднему.

#### **Упражнения на силу:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, мальчикам 7 раз по 3 подхода, девочкам 5 раз по 3 подхода;

2. И.п. – упор присев, на раз прыжком переходим в положение упор, лежа, на два в исходную позицию, на три выпрыгиваем вверх, руки поднимаем вверх и производим хлопок – 6 раз;

3. И.п. – упор, лежа, статическое упражнение на раз согнуть руки в локтях и задержаться на 10 секунд, на два выпрямить руки по 5 подходов;

4. И.п. – упор лежа на спине, руки вдоль туловища, упражнение «велосипед» 2 раза по 15 секунд;



5. И.п. – упор, лежа на спине, руки вдоль туловища, «горизонтальные ножницы» 2 раза по 15 секунд;
6. И.п. – упор лежа на спине, руки за голову в замок, ноги согнуты в коленях, поднятие туловища с поворотом 10 по 2 подхода.
7. И.п. – основная стойка, руки вперед, приседания 10 раз по 2 подхода;
8. И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища, прислониться к стенке руками, плечами, лопатками и ягодицами, согнуть ноги в коленях до  $90^0$  и задержаться в этом положении на 10 секунд по 3 подхода;
9. И.п. – основная стойка, руки на пояс, выпады в стороны по 5 раз 2 подхода;
10. И.п. – основная стойка, лицом к стене, упор руками о стену, динамические подъемы на носки 20 раз по 2 подхода.

#### **Упражнения для развития быстроты движений:**

1. беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. бег на месте (в упоре) в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек).
3. упражнения на расслабление.
4. броски набивного мяча в быстром темпе (в стену с отскоком или партнеру) 2-3 серии по 12-15 бросков с отдыхом 60 сек. (можно использовать поточный метод).

В течение года на занятиях физической культуры используя подобранные упражнения на развитие физических качеств, к концу мая 2019 года были получены следующие результаты:

Анализируя данные тестирования можно сделать вывод, что 15 студентов группы активно занимались физическими упражнениями на уроках физической культуры, у них – повысился уровень физического

развития по сравнению с показателями тестирования в сентябре по всем показателям.

У 5 студентов группы – показатели физического развития остались на уровне первого тестирования или повысились незначительно в следствие того, что эти студенты болели и не посещали занятия физической культуры.

В результате предварительных испытаний в начале и в конце эксперимента было выявлено изменение основных восходящих показателей.

По выявленным данным, характеризующим физическую подготовленность студентов, можно сказать, что увеличение прыжка в длину с места в достаточной степени связано с тем, что больше внимания уделяется технике и правильности выполнения упражнения. Наибольший результат роста был выявлен при поднимании туловища из положения лежа, челночного бега, это говорит о том, что учащиеся активно занимались разными физическими упражнениями.

Таким образом, тестирование и контроль результатов стимулирует учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Анализ результатов тестирования помогает определить - каким упражнениям следует уделить большее внимания, подобрать индивидуальное задание.

## Заключение

Мы проделали работу и пришли к следующим выводам:

- развитие физических качеств зависит от активности и продолжительности занятий физической культурой;

- для повышения уровня физической подготовленности и увеличения объема двигательной активности необходимо регулярное выполнение утренней гимнастики; добросовестное отношение к занятиям физической культуры; выполнение домашнего задания, направленное на развитие физических качеств; дополнительно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время;

- характер проявления физических качеств студентов неразрывно связан с возрастными особенностями;

- результаты исследовательской работы подтвердили, что студенты, занимающиеся на занятиях физической культурой, добросовестно или дополнительно занимаются физическими упражнениями имеют более высокий уровень физической подготовленности по всем показателям физических качеств.

Многими учеными доказано в различных научных изданиях, что правильно подобранные комплексные упражнения гарантированно способствуют улучшению высоких технических результатов.

В результате проведенного тестирования следует отметить, что контроль результатов стимулирует учащихся к активным занятиям физической культурой и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.