

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «СИЛА» И  
ОСОБЕННОСТИ ЕЁ РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ В  
СПОРТИВНОМ КЛУБЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Жирнова Романа Витальевича

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ М.Ю. Рагулина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
Доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2023

## **Экспериментальная часть по выявлению особенностей развития физического качества «сила» в процессе занятий в спортивном клубе**

### **Задачи и методы исследования**

Задачей исследования являлось определение влияния применяемых во время тренировочного процесса упражнений силовой направленности на развитие силовых способностей. Так же задачей исследования является составление практических рекомендаций по применению этих упражнений в занятиях со школьниками.

Для решения поставленной задачи использовали следующие методы исследования:

- ✓ изучение литературных источников;
- ✓ педагогический эксперимент;
- ✓ педагогическое тестирование;
- ✓ статистическая обработка полученных данных.

В результате изучения и анализа литературных источников нами были обоснованы актуальность темы, определены цель и задачи исследования, выдвинута рабочая гипотеза, а также дана характеристика физического качества силы человека и методов её развития у юношей и девушек, занимающихся в спортивном клубе.

С помощью педагогического эксперимента и тестирования нами были получены данные о силовых способностях юношей и девушек, занимающихся в спортивном клубе «Богатырь». Тестирование включало следующие виды:

- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- ✓ подтягивание на перекладине;
- ✓ поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 30 секунд).

Испытуемым объяснялись и демонстрировались все задания, которые им было необходимо выполнять, а затем проводилось опробование и сдача контрольных упражнений с фиксацией в протокол результатов. Все тесты

выполнялись по общепринятым методикам.

## **Организация, проведение и обсуждение полученных результатов исследования**

Перед началом работы были изучены и проанализированы литературные источники, что дало возможность уяснить пути решения поставленных задач.

Для проведения эксперимента, который проходил в период с сентября 2022 года по март 2023 года, были взяты юноши и девушки 17-20 лет, занимающиеся в спортивном клубе «Богатырь» города Энгельса в количестве 25 человек. Силовые упражнения давались на каждом занятии в подготовительной и в начале основной частей.

В набор силовых упражнений, применявшихся на занятиях, включались следующие:

- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- ✓ подтягивание на перекладине;
- ✓ поднимание туловища из положения лежа и др.

Тестирование проводилось в середине сентября 2022 г. и середине марта 2023 г. Результаты тестирования приведены в таблицах 3, 4.

В результате анализа полученных данных эксперимента можно отметить, что у всех испытуемых произошли положительные изменения силовых показателей во всех тестах. Результаты измерений статистически достоверны на уровне  $P \leq 0,001$ . Это дает нам право сделать заключение, что применение силовых упражнений в подготовительной и в начале основной части занятия дает положительные сдвиги в увеличении физического качества силы.

Среднее арифметическое значение результатов тестирования

- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

**Сентябрь 2022 года – 22,07 (кол-во раз)**

**Март 2023 года – 28,15 (кол-во раз)**

***Разница результатов – 6,07 (кол-во раз)***

✓ подтягивание (кол-во раз)

**Сентябрь 2022 года – 7,3 (кол-во раз)**

**Март 2023 года – 12 (кол-во раз)**

***Разница результатов – 4,69 (кол-во раз)***

✓ поднимание туловища из положения лежа(кол-во раз)

**Сентябрь 2022 года – 21,53 (кол-во раз)**

**Март 2023 года – 29,15 (кол-во раз)**

***Разница результатов – 8 (кол-во раз)***

Среднее арифметическое значение результатов тестирования

✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

**Сентябрь 2022 года – 7,41 (кол-во раз)**

**Март 2023 года – 13,58 (кол-во раз)**

***Разница результатов – 6,16 (кол-во раз)***

✓ подтягивание (кол-во раз)

**Сентябрь 2022 года – 5 (кол-во раз)**

**Март 2023 года – 9,5 (кол-во раз)**

***Разница результатов – 4,41 (кол-во раз)***

✓ поднимание туловища из положения лежа(кол-во раз)

**Сентябрь 2022 года – 11,16 (кол-во раз)**

**Март 2023 года – 22,08 (кол-во раз)**

***Разница результатов – 10,83 (кол-во раз)***

## Заключение

В результате работы было установлено, что сила является одним из основных физических качеств, которые необходимо развивать в процессе занятий спортом. Она может быть развита как в результате занятий силовыми упражнениями, так и в процессе выполнения различных видов физической активности.

Особенности развития силы в спортивном клубе зависят от многих факторов, таких как вид спорта, уровень подготовки спортсмена, его возраст, пол и другие. Например, для развития силы мышц ног и туловища лучше всего подходят занятия тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом, а для развития силы рук и плечевого пояса – занятия боксом и другими видами единоборств.

По всему материалу, изложенному в работе, можно сделать следующие выводы:

1. Специальная силовая подготовка играет важную роль в развитии всесторонне развитой личности.
2. Нужно учитывать возрастные и индивидуальные особенности при развитии силовых качеств
3. Исходя из результатов, статистические данные достоверны, и ведут к улучшению силовых способностей юношей.

Воспитание качеств и силы осуществляет преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают обучаемых менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением организма.

Разумная организация и методика тренировочных занятий благотворно влияет на развитие физических способностей, повышает уровень функциональных возможностей организма, сопротивляемость его заболеваниям. Спортивная деятельность представляет богатые возможности для нравственного, волевого интеллектуального и эстетического воспитания,

способствует воспитанию дисциплинированности и организованности.

Юношей и девушек необходимо активнее привлекать к систематическим занятиям спортом. Хорошая физическая подготовка, создающая предпосылки для дальнейшей углубленной специальной подготовки, может быть приобретена только путем систематической тренировки. Она является залогом здоровья, без которой реально не осуществимо ни всестороннее развитие, ни полноценная жизнедеятельность человека.

Воспитание качества силы требует строго дифференцированного подхода с учетом уровня развития ведущих силовых способностей.

В заключении можно отметить, что занятия в спортивном клубе являются важным фактором для развития силы. Регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму, повысить выносливость и укрепить мышцы. Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению настроения и повышению самооценки. Однако, для достижения максимального эффекта, необходимо правильно выбирать упражнения и следить за техникой выполнения. Также важно учитывать индивидуальные особенности организма и не забывать о правильном питании и отдыхе. В целом, занятия в спортивном клубе могут стать отличным способом поддержания здоровья и улучшения качества жизни.