

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ШКОЛЬНИКОВ В СЕКЦИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Полякова Сергея Алексеевича

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры и спорта
кандидат педагогических наук _____ А.В. Попов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и спорта
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ученика играет очень важную роль. В школьные годы закладываются основной фундамент здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки и создается основа для воспитания физических качеств.

В современной педагогике физическое воспитание выражается как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний, умений и навыков. Для достижения поставленных целей, в процессе физического развития учащихся предусматривается решение комплекса задач, которые подразделяются на оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Актуальность исследования заключается в том, что силовые способности очень важны в жизни, но на уроках физической культуры в школе их развитию не уделяется достаточно внимания.

Проблема воспитания силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста в настоящее время представляет собой особый интерес в связи с сильно выраженным социальными, экологическими, экономическими условиями современной жизни. Сюда так же необходимо отнести пренебрежительное отношение к здоровью самих подростков, злоупотребляющих алкоголем и курением, что выражается в потере интереса в занятии физической культуре и спортом. В настоящее время регулярно занимаются спортом 13% молодёжи. Подростки меньше стали уделять времени прогулкам с друзьями и отдыху на свежем воздухе. В тоже время дети предпочитают больше времени проводить дома, за компьютерами. Эти факторы создают предпосылки к ухудшению здоровья у учащихся. У школьников наблюдаются нарушения осанки, ухудшение зрения, повышение артериального давления, накопление лишнего веса, что впоследствии может

привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, нарушению обмена веществ.

Известно, что здоровых детей, поступающие в первый класс, не более 30%, а по завершению школы этот процент снижается до 15% здоровых выпускников. В период школьной жизни, снижается двигательная активность, что приводит к ухудшению здоровья.

Основная задача многолетнего воспитания силовых способностей у детей школьного возраста, заключается в том, чтобы всесторонне развить силу и обеспечить ее проявление в различной двигательной деятельности.

Предмет исследования – развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте.

Объект исследования – процесс воспитания силовых способностей у детей старшего школьного возраста на секционных занятиях.

Цель исследования – разработать комплекс средств воспитания силовых способностей у детей старшего школьного возраста и проверить его эффективность.

Задачи исследования:

1. Показать особенности развития силовых способностей у старших школьников в ходе секционных занятий;

2. Разработать комплекс упражнений, направленных на воспитание силовых способностей у старших школьников в ходе секционных занятий.

3. Подобрать диагностический инструментарий и определить эффективность предложенного комплекса упражнений для воспитания силовых способностей старших школьников в ходе секционных занятий.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение, моделирование, тестирование, педагогический эксперимент.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Развитие силовых способностей как актуальная проблема» изучены характеристика силовых способностей, значение силовых способностей в жизни человека, методика воспитания силовых способностей.

Силой является способность человека преодолевать внешнее сопротивление, а иначе применить физическое воздействие мышц. Силовые качества зависят от следующих факторов: 1) собственно-мышечные факторы; 2) центрально-нервные факторы; 3) личностно-психологические факторы; 4) биомеханические факторы; 5) физиологические факторы.

Сила и силовые способности человеческого организма велики. Они помогают преодолевать нагрузки: и те, с которыми человек сталкивается в повседневной жизни (принести покупки из магазина, подняться по лестнице и др.), а также и «сверх нагрузки», которые могут возникнуть в чрезвычайных обстоятельствах (при пожарах, ДТП и т.д.). Сохранение физической силы – это ключевая стратегия для сохранения здоровья в жизни человека.

Самыми лучшими периодами в жизни человека, чтобы развить силовые качества являются: юношам: 13-18 лет; девушкам: 11-16 лет.

Для развития силы используются следующие упражнения: упражнения, отягощенные собственным весом; упражнения с внешним весом; упражнения, с использованием тренажерных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения; изометрические упражнения.

Во второй главе «Особенности воспитания силовых способностей в старшем школьном возрасте на секционных занятиях «общей физической подготовки»» дана характеристика анатомо-физиологическим особенностям детей старшего школьного возраста, так же рассмотрены особенности воспитания силовых способностей у детей старшего школьного возраста в секции общей физической подготовки.

Для учеников среднего школьного возраста присущи основные изменения микроструктуры двигательной коры больших полушарий головного мозга. В эти годы лучше всего формировать скоростные, силовые и скоростно-силовые качества.

У старшеклассников продолжается улучшение билатеральной регуляции движений и координационных способностей, формируются рабочие двигательные навыки, отрабатывается координация мелких движений, которые необходимы для обеспечения работоспособности и усвоения специальностей. Развитие скелета завершается в основном к 17-18 годам. В 18-20 лет у 10-15% юношей и девушек отмечается сравнительное «малое» сердце, и это приводит к росту ступени восстановительных процессов после нагрузки. Частота сердечных сокращений в 15 лет составляет 76 уд/мин., в 20 лет у юношей - 65-70, у девушек - 70-75 уд/мин.

В старших классах уроки физической культуры для юношей и девушек должны проводиться по отдельности, так как интенсивность и длительность работы у парней существенно выше, чем у девушек из-за функциональных возможностей организма.

В старших классах в первую очередь необходимо уделять внимание развитию силовых и скоростно-силовых качеств. При этом необходимо применять индивидуальный подход в регулировании нагрузок.

В третьей главе «Экспериментальное исследование эффективности комплекса средств воспитания силовых способностей у детей школьного возраста в секции «общей физической подготовки»» проведено экспериментальное исследование, в котором участвовали 16 школьников.

Секционные занятия по ОФП посещали школьники старших классов в возрасте 15-16 лет, обучающиеся в МБОУ СОШ № 2 г. Аркадака.

Исследования, которые составили содержание данной работы, проводились в период трех месяцев (октябрь – декабрь) 2017-2018 учебного года.

Школьников разделили на две группы:

- основную;
- контрольную.

В основной группе было 4 мальчика и 4 девочки. В контрольной группе так же. В группы дети были подобраны одинакового возраста.

Школьники, которые входили в контрольную группу, на занятия ходили 2 раза в неделю с обычным режимом движений.

А вот школьники основной группы занимались по новой методике. У них тренировки проводились 4 раза в неделю по одному часу.

Выбранное нами исследование проводилось в 3 этапа.

На первом этапе анализировалась литература, уточнялись методы исследования, так же определялся уровень физического развития детей.

На первом и третьем этапах исследования с помощью тестирования проверялся уровень физической подготовленности и физического развития школьников.

Для практической реализации поставленной цели и задач исследования нами применялись:

1. Оценка физического развития с помощью антропометрии;
2. Оценка физической подготовленности;
3. Методы математической обработки.

В исследовании физического развития использовали длину тела, массу тела, объём грудной клетки на вдохе, объём грудной клетки на выдохе, объём талии.

Анализ статистических параметров основных антропометрических показателей позволяет судить об особенностях физического развития старших школьников. На начальном этапе исследования было выявлено, что рост (см.), масса тела (кг.), объём грудной клетки (см.) и объём талии (см.) школьников контрольной и экспериментальной групп практически не отличался от возрастных норм.

Уровень физической подготовленности определялся нами с помощью следующих тестов:

- подтягивание (мальчики в висе на перекладине, девочки в висе лежа на низкой перекладине);
- из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, поднимание туловища и опускание в исходное положение за 30 секунд;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания за 30 секунд.

За основу наших комплексов упражнений была взята Программа упражнений, созданная Карасёвым А.В.

Для того, чтобы занятия прошли должным образом их нужно начинать только после того, как будет произведена тщательная разминка всех групп мышц. Лучшее время, когда заканчивается разминка и начинается тренировочная нагрузка, составляет приблизительно пятнадцать минут (от пяти до двадцати мин.). В основном считается, когда повышается температура тела и начинается выделяться пот – разминка закончена.

Первый комплекс упражнений, применялся в первый месяц тренировок.

Второй комплекс упражнений - на втором месяце тренировок.

Третий комплекс упражнений - на 3 месяце тренировок.

Ниже представлена программа развития силовых способностей:

- упражнения с собственным весом;
- упражнение с весом внешних предметов.

Все упражнения выполняются в среднем темпе, соблюдая технику выполнения. Отдых между повторами так же составляет 1-2 минуты, перерыв между упражнениями 5 минут. В эти перерывы следует выполнять специальную разминку мышц, на которые будет следующее упражнение. В

конце каждой тренировки необходимо выполнять легкий бег и растяжку тех групп мышц, которые прорабатывались на данной тренировке.

Таблица - Динамика результатов испытуемых после эксперимента

| | | Испытуемые | | Физическое развитие | | | | Физическая подготовленность | | | | |
|----------|--------------------------|--------------------|----------|---------------------|------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|------------------------------------|
| | | | | Рост (см.) | Масса тела (кг.) | Объем грудной клетки на вдохе (см.) | Объем грудной клетки на выдохе (см.) | Объем талии (см.) | Подтягивание на перекладине, (кол-во раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек., (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | Приседание за 30 сек. (кол-во раз) |
| Мальчики | Экспериментальная группа | Контрольная группа | К.Б. | 0 | 0 | +0,5 | 0 | 0 | - 1 | + 2 | + 2 | 0 |
| | | | В.З. | 0 | 0 | 0 | 0 | + 0,5 | 0 | 0 | + 1 | 0 |
| | | | Д.К. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | + 1 | 0 |
| | | | Ю.В. | 0 | 0 | 0 | 0 | - 0,5 | + 1 | 0 | + 1 | 0 |
| | | различия | 0 | 0 | +0,125 | 0 | 0 | 0 | + 0,5 | + 1,25 | 0 | |
| | | Контрольная группа | Р.Г. | 0 | + 1 | + 0,5 | + 1,5 | + 0,5 | + 6 | + 9 | + 10 | + 6 |
| | | | И.С. | 0 | + 1 | + 0,5 | + 1 | + 0,5 | + 6 | + 7 | + 9 | + 7 |
| | | | К.Е. | 0 | + 1 | + 0,5 | + 0,5 | + 0,5 | + 7 | + 10 | + 6 | + 7 |
| | | | Д.К. | 0 | + 1 | + 0,5 | + 1 | + 0,5 | + 7 | + 10 | + 9 | + 7 |
| | | различия | 0 | + 1 | +0,5 | + 1 | + 0,5 | + 6,5 | + 9 | + 8,5 | + 6,75 | |
| Девочки | Экспериментальная группа | Контрольная группа | Н.В. | 0 | 0 | 0 | 0 | + 0,5 | + 1 | + 1 | + 1 | 0 |
| | | | Д.К. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | С.Л. | 0 | 0 | + 3,5 | 0 | + 1 | + 1 | + 3 | - 3 | 0 |
| | | | Ю.Б. | 0 | 0 | + 0,5 | 0 | + 0,5 | 0 | + 2 | + 1 | 0 |
| | | различия | 0 | 0 | + 1 | 0 | + 0,5 | + 0,5 | + 1,5 | - 0,25 | 0 | |
| | | С.Е. | 0 | + 1 | + 0,5 | + 0,5 | + 1 | + 6 | + 8 | + 6 | + 6 | |
| | | | К.Р. | 0 | + 2 | + 0,5 | + 0,5 | + 1 | + 6 | + 8 | + 9 | + 6 |
| | | | В.О. | 0 | 0 | + 0,5 | + 0,5 | + 1 | + 7 | + 6 | + 5 | + 4 |
| | | | М.К. | 0 | + 1 | + 0,5 | + 0,5 | + 1 | + 7 | + 7 | + 5 | + 5 |
| | | различия | 0 | + 1 | +0,5 | + 0,5 | + 1 | + 6,5 | + 7,25 | + 6,25 | + 5,25 | |

По результатам таблицы видно, что рост юношей до исследования и после, как экспериментальной, так и контрольной групп, не изменился; масса тела юношей экспериментальной группы в конце исследования увеличилась, а масса тела юношей контрольной группы не изменилась. Объем грудной клетки на вдохе юношей экспериментальной группы так же увеличился, а у юношей контрольной группы практически остался на таком же уровне. Объем грудной клетки на выдохе юношей экспериментальной группы так же

увеличился, а у юношей контрольной группы практически остался на таком же уровне. Объем талии юношей экспериментальной группы так же увеличился, а у юношей контрольной группы практически остался на таком же уровне.

Таким образом, необходимо сделать вывод, что предложенная методика, применяемая в экспериментальной группе, оказала положительное влияние на уровень физической подготовленности школьников, о чем доказывают полученные результаты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализируя научную, методическую литературу по исследуемой теме, необходимо сделать вывод, что авторы при анализе силовых способностей, каждый по-своему, предлагает приблизительно похожие понятия силовых способностей. Силовой способностью называется комплекс разнообразных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, во главе которых лежит понятие «сила».

2. Период развития силовых способностей, который наиболее перспективней, у юношей считается 13-18 лет, а у девушек – 11-16 лет. Надо так же отметить, что в данные временные отрезки силовые способности наибольшей мерой поддаются целенаправленным воздействиям. При воспитании силовых способностей надо обращать внимание на морфофункциональные возможности растущего организма.

Секционные занятия с девушками и парнями старшего школьного возраста проводятся отдельно.

3. Изучив и проанализировав различную литературу на исследуемую тему, составлен примерный комплекс упражнений для развития силы у старших школьников на секционных занятиях. Важный упор при разработке комплекса был направлен на создание с учетом всех физиологических факторов исследуемого возраста. По данному комплексу могут заниматься школьники как с хорошо развитыми физическими данными, так и со средними показателями.

Одним из эффективных средств воспитания силовых качеств являются упражнения с отягощением внешних предметов. Правильно подобранная дозировка и нагрузка может развивать все группы мышц.

На практических занятиях использовались различные способы контроля над состоянием физического развития силовых способностей школьников

Введение в практику учебно-воспитательного процесса секционных занятий физических упражнений по методике Карасёва А.В. позволило улучшить развитие силовых способностей школьников. Под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий физическая подготовленность у юношей основной группы показатели изменились: количество подтягиваний увеличилось; упражнения для мышц брюшного пресса так же в положительном направлении; количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа увеличилось; приседания за определенный временной отрезок так же увеличились, что говорит об улучшении и ощутимых сдвигах в физической подготовленности испытуемых, посещавших секционные занятия. В контрольной же группе изменения так же произошли, но совсем незначительные. Это произошло из-за того, что в школьной программе мало времени уделяется силовому воспитанию.

В основной группе девушек так же произошли изменения физической подготовленности в положительную сторону. В контрольной же группе изменения в развитии силовых способностей наблюдались, но они не достигли значительного уровня, из-за недостаточного времени, уделявшему для их воспитания.

Таким образом, проведенное исследование показало, что одним из перспективных путей решения проблемы является организация занятий физической культурой на секционных занятиях. В ходе эксперимента доказано, что разработанная нами программа дает положительные результаты. Поэтому основным значением нашей работы является возможность применения её в общеобразовательных школах для воспитания силовых способностей детей старшего школьного возраста на секционных занятиях.