

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И. А.

« ____ » _____ 2016 г.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ
КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С
ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

Студент–исполнитель _____ Тимофеев А.А.

Научный руководитель

д.п.н., профессор _____ Грец И.А.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Директор МБОУ ДО

ДЮСШ № 4 г. Смоленска

Заслуженный работник физической культуры

Российской Федерации _____ Бочаров В.М.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологическая характеристика учащихся старших классов.....	6
1.2. Характеристика понятия «сила» и особенности развития силовых способностей старшеклассников.....	10
1.3. Общая характеристика и требования, предъявляемые к тренажерным устройствам, рекомендуемым для использования в процессе физического воспитания школьников с целью развития силовых способностей.....	14
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
2.1. Задачи исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	23
2.3. Организация исследования.....	26
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ...	28
3.1. Основные положения при применении силовых упражнений на тренажерах в процессе проведения уроков физической культуры с юношами старших классов.....	28
3.2. Исследование уровня физического развития юношей старших классов.....	29
3.3. Исследование уровня силовой подготовленности юношей старших классов.....	33
ВЫВОДЫ	36
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема базовой силовой подготовки школьников и учащейся молодежи представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества (А.Н. Беляев, 2000; Р.Н. Дорохов, А.Н. Хорунжий, Н.Р. Дорохов, 2009; В.А. Третьяков, Л.В. Леонова, 2011). Однако разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных методов базовой физической подготовки, начиная с первого класса, сдерживается дефицитом научных исследований (В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, 2002; Л.И. Лубышева, 2004; С.В. Шкляр, 2015; В.М. Туманцев, 2016).

Основными задачами физического воспитания школьников являются укрепление их здоровья, гармоничное развитие, повышение уровня двигательной подготовленности, важнейшей стороной которой является развитие силовых способностей (Д.Н. Черногоров, 2013; В. Севидова, 2015). По данным научно-методической литературы возраст старший школьный возраст характеризуется интенсивным увеличением мышечной массы, что является, в свою очередь, предпосылкой к увеличению силы (Е.М. Лапицкая, 2002). Одновременно активно формируется суставно-связочный аппарат достигает высокого уровня способность управлять мышечной силой (В.А. Кудинова, 2014). В исследованиях показана возможность занятий с отягощениями у мальчиков с 13-14-летнего возраста (В. Лепешкин, 2009). Результаты ряда работ свидетельствуют о положительном влиянии силовых нагрузок на физическое развитие, функциональное состояние систем кровообращения и дыхания юношей, регулярно выполняющих упражнения с отягощениями (Д.И. Ярков, 2006; Т. Лисицкая, 2009; Д.Н.Черногорова, Ю.Л. Тушер, 2013). Все это характеризует старший школьный возраст лет как наиболее благоприятный период для воспитания силовых способностей у школьников. Вместе с тем практика свидетельствует о том, что уровень

двигательной и особенно силовой подготовленности многих юношей старшего школьного возраста недостаточен для будущей трудовой деятельности в различных сферах современного производства и прохождения службы в Вооруженных силах РФ. Поэтому весьма актуален поиск новых методических подходов развития мышечной силы у старшеклассников. Одним из возможных путей решения вопроса является научно-обоснованная модернизация учебно-воспитательного процесса с использованием современных технических средств. Перспективным направлением повышения результативности уроков физической культуры в этом плане может стать применение тренажерных устройств (В. Петров, 2004; В. Луганский, 2010; С.В. Шкляров, 2015).

Опыт применения тренажерных устройств в процессе физического воспитания школьников еще небольшой (А.В. Березин, 1990; А.Н. Жиденко, 2008; Н.Л. Волковак, Г.Н. Пономарев, 2015). В результате анализа литературы не обнаружено достаточно большого количества научно-обоснованных, рекомендаций по отбору и режиму использования тренажерных устройств для развития ведущих двигательных способностей учащихся на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс развития силовых способностей юношей старших классов с применением тренажерных устройств.

Предмет исследования: основы развития силовых способностей юношей старшего школьного возраста

Цель исследования: выявить динамику физического развития и силовой подготовленности учащихся старших классов в процессе уроков физической культуры на основе применения тренажерных устройств.

Гипотеза исследования: предполагалось, что выполнение физических упражнений с применением тренажерных устройств в процессе уроков физической культуры с учетом возрастных особенностей юношей старших классов положительно повлияет на их уровень физического развития и силовой подготовленности.

Практическая значимость: в результате проведенных исследований выявлены критерии отбора тренажерных устройств; теоретико-методические особенности развития силовых способностей школьников старших классов на уроках физической культуры с применением тренажерных устройств на основе рационального применения физических нагрузок различного характера с учетом возрастных особенностей. Материалы исследования могут быть использованы преподавателями Вузов, учителями физической культуры общеобразовательных школ и тренерами ДЮСШ.