

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
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.

«___» _____ 2017 год

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ НА
ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

Выпускная квалификационная работа бакалавра по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____

Распопов Ю.С.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____

Жарова О.Ю.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Начальник Главного
Управления спорта _____

Заенчковский Э.М.

Смоленской области

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо - физиологические особенности школьников 15-17 лет.....	6
1.2. Характеристика силы как физического качества.....	9
1.3. Педагогические аспекты воспитания силовых способностей.....	12
1.4. Особенности использования современных тренажерных устройств для развития силовых способностей.....	15
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1. Задачи исследования.....	19
2.2. Методы исследования.....	19
2.3. Организация исследования.....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	24
3.1. Оценка силовой подготовленности юношей 15-17 лет.....	24
3.2. Экспериментальное обоснование эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие силовых способностей, с применением тренажерных устройств.....	28
Выводы.....	33
Практические рекомендации.....	34
Литература.....	35
Приложение.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время в теории и практике физического воспитания наиболее остро стоит проблема совершенствования физической подготовленности юношей в средней школе. Выход данной проблемы на первые позиции в системе физического воспитания подрастающего поколения обусловлен проявляющимся в последние годы выраженным несоответствием между уровнем физической подготовленности юношей и постоянно возрастающим уровнем требований к ней, предъявляемым ей со стороны общества. Проявляющееся несоответствие, в первую очередь, определяется требованиями к будущим военнослужащим, приобретением и освоением юношами различных общественно значимых профессий.

В структуре физической подготовки юношей в общеобразовательной школе на уроках физической культуры силовая, является одним из ведущих направлений, обеспечивающих возможность эффективного решения педагогических задач, обусловленных разнообразием двигательной деятельности. В современной научной литературе накоплены определенные знания об особенностях методики воспитания силовых способностей юношей, о выборе средств и методов их развития [8,13].

В отдельных исследованиях приводятся данные о возрастных закономерностях развития силовых способностей в онтогенезе, показана целесообразность использования акцентированных педагогических воздействий в так называемые «сенситивные периоды» развития организма [25,26].

В ряде публикаций приводятся экспериментальные данные об особенностях ответных реакций организма школьников на выполнение нагрузок силовой направленности, о характере энергообеспечения при разных режимах работы [1,29].

Вместе с тем, вопросы развития силовых способностей как направленного педагогического процесса, имеющего свою относительную самостоятельность и определенную последовательность, не имеют необходимого научного обоснования в системе общей физической подготовки старшеклассников. Как показывает практика, включение отдельных элементов развития силовых способностей в структуру уроков физической культуры является недостаточно эффективным. Данный подход часто не обеспечивает в полной мере развитие силовых способностей, необходимых для выполнения нормативных требований школьной программы по физическому воспитанию. Кроме того, отсутствует единство мнений специалистов в вопросе о рациональных подходах к построению процесса силовой подготовки, распределении физических нагрузок на отдельном уроке и в системе урочных форм занятий, сопряженности учебного материала по развитию силовых способностей и содержания разделов школьной программы. Анализ специальной литературы показал, что научно-методические подходы к проблеме применения тренажерных устройств для развития силовых способностей и эффективности их использования в учебно-воспитательном процессе средней школы не разработаны.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил выявить противоречия:

1. Между современными требованиями к уровню развития силовых способностей, и качественным освоением учебного материала общеобразовательной программы.

2. Между необходимостью поиска рационального применения тренажерных устройств, воздействия их на развитие силовых способностей и их оптимальным распределением во времени учебного процесса, на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Цель исследования: изучить влияние разработанного комплекса упражнений с применением тренажерных устройств, направленного на развитие силовых способностей у юношей 15-17 лет.

Объект исследования: процесс воспитания силовых способностей юношей 15-17 лет.

Предмет исследования: воспитание силовых способностей юношей 15-17 лет на основе применения тренажерных устройств.

Гипотеза исследования: предполагается, что развитие силовых способностей юношей будет проходить эффективнее, если:

- разработан и внедрен комплекс упражнений, с применением тренажерных устройств, направленный на развитие силовых способностей у юношей 15-17 лет.

- выявлены и учитываются возрастные особенности развития силовых способностей на уроках физической культуры.

Теоретическая значимость работы определяется тем, что разработанный, обоснованный и внедренный комплекс упражнений, с применением тренажерных устройств, направленный на развитие силовых способностей у юношей 15-17 лет, вносит вклад в теорию и методику физического воспитания школьников.

Практическая значимость исследования состоит в обосновании и возможности применения предложенного комплекса упражнений на уроках физической культуры, в практике работы учителей физической культуры общеобразовательных школ для развития силовых способностей юношей.

Полученные данные могут использоваться в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в педагогических вузах, в послевузовском образовании учителей физической культуры; в практике физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.