

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/145493>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение.....	3
Глава 1. Методические особенности развития силовых способностей учащихся 9 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений.....	6
1.1 Понятие «силовые способности». Виды силовых способностей.....	6
1.2 Психофизиологические и морфофункциональные особенности учащихся 9 класса.....	11
1.3 Методические особенности развития силовых способностей учащихся 9 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений.....	23
Выводы по 1 главе.....	33
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развития силовых способностей учащихся 9 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений.....	36
2.1 Задачи, методы и организация исследования.....	36
2.2 Разработка методики развития силовых способностей учащихся 9 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений в педагогическом эксперименте.....	41
2.3 Динамика развития силовых способностей учащихся 9 класса средствами легкой атлетики в педагогическом эксперименте.....	44
Выводы по 2 главе.....	47
Заключение.....	48
Список использованных источников.....	52

Введение

Актуальность. В социальном аспекте на протяжении последних десятилетий справедливо ставится под сомнение эффективность педагогического воздействия на развитие физических способностей обучающихся с точки зрения их занятий физической культурой всего несколько раз в неделю (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 1995; Кузин В.В., 1998; Губа В.П., 2000; Вишневский В.А., 2002, и др.). В этой связи необходимым условием для достижения нового, современного качества образования является оптимизация образовательной, умственной и физической активности. Школа должна сохранять и укреплять здоровье обучающихся, увеличив значимость инноваций в занятиях физической культурой. Обязательно организовать мониторинг здоровья детей и подростков, введя профильное физкультурное обучение в старшей школе, развивая вариативные образовательные программы, способствующие дифференциации и индивидуализации образования, внедряя передовые здоровьесберегающие технологии (Лубышева Л.И. 2000; Безруких М.М., 2001; Бальсевич В.К., Прогонюк Л.Н., 2001). Ведущим направлением в школах должны стать разработка и внедрение инновационных технологий на занятиях физической культурой с учетом региональных и местных условий.

Наиболее остро стоит проблема совершенствования физического развития обучающихся общеобразовательной школы, что обусловлено проявляющимся в последние годы выраженным несоответствием между уровнем их физического развития и постоянно возрастающими требованиями к ней, предъявляемыми со стороны общества (Доронин А.М., Титулов Р.В., 2007). Применительно к учащимся 9 классов данное несоответствие определяется необходимостью подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО. При этом не менее важной стороной этого несоответствия, усугубляющей положение дел, является снижение мотивации обучающихся данной возрастной группы к занятиям физической культурой в школе.

Теоретический аспект проблемы обусловлен тем, что развитие силовых способностей выступает одним из ведущих направлений в структуре физической подготовки школьников, обеспечивающей возможность эффективного решения педагогических задач, обусловленных разнообразием двигательной деятельности. (Крохина Т.А., Шалаева И.Ю., Сазонова И.М., 2018).

В научной литературе большая часть исследований посвящена старшему или студенческому возрасту (Хмелевский К.А., 2014; Краснова М.С., Сальникова Е.А., Коршунов С.Ю., 2018), как сенситивному в отношении развития собственно силовых способностей. При этом школьный возраст, относящийся к 9 классу, являющийся сенситивным для развития силовых способностей в работах представлен недостаточно.

В методическом плане до сих пор не разработанным остается вопрос развития силовых способностей у школьников как направленного педагогического процесса, характеризующегося относительной самостоятельностью и определенной последовательностью действий. Включение отдельных элементов развития собственно силовых способностей в структуру занятий по физической культуре средствами легкоатлетических упражнений остается практически не исследованным.

Объект исследования – учебно воспитательный процесс по ф.к. учащихся 9 класса.

Предмет исследования - является рассмотрение особенностей развития силовых способностей учащихся 9 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методики развития силовых способностей учащихся 9 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений в педагогическом эксперименте, способствующих качественному развитию силовых способностей учащихся 9 класса.

Цель исследования - разработать и опробировать методику развития силовых способностей учащихся 9 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений.

При выполнении работы применялись научные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Контрольно-педагогические испытания (тестирование физической подготовленности)
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики.

Структура и содержание ВКР: выпускная квалификационная работа изложена на 64 страницах. Состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

Глава 1 Методические особенности развития силовых способностей учащихся 9 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений

1.1 Понятие «силовые способности». Виды силовых способностей

В настоящее время физическое воспитание представляет собой совокупность отдельных сложно взаимосвязанных друг с другом элементов, каждый из которых имеет свою специфику и требует отдельного изучения. Одним из таких элементов физического воспитания является силовая подготовка. Исследование силовых способностей должно рассматриваться как одно из наиболее приоритетных направлений в ряду актуальных проблем изучения развития двигательной функции, разработка которого, несомненно, окажет благотворное влияние на повышение эффективности воздействий на всю систему двигательных способностей и качество физического воспитания в целом. Подтверждением такого мнения

являются многочисленные данные, свидетельствующие о том, что силовая подготовка является важным условием для развития других двигательных качеств.

В процессе выполнения двигательных действий мышечная сила вступает во взаимосвязь с другими физическими качествами, прежде всего с быстротой, выносливостью, ловкостью, оказывая благотворное влияние на их развитие. Имеются также данные о том, что сила основных мышечных групп коррелирует с уровнем спортивного мастерства. Способность к проявлению мышечной силы во многих видах спорта рассматривается как ведущая качественная характеристика двигательной функции спортсмена [11, с.7]. Однако, недостаточная разработанность вопросов эффективного осуществления силовой подготовки не только как самоцели, но и как важнейшего условия повышения качества физической подготовки отрицательно сказывается на решении проблемы оптимизации всей системы физического воспитания и спортивной тренировки.

Данный элемент подготовки превратился в самостоятельное образование, имеющее свою теоретическую основу, специфическую терминологию, специализированный инвентарь.

В теории физического воспитания под силой понимается «способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Кроме того, сила рассматривается как характеристика физических возможностей человека – способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. При этом одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц.

С.Ю. Махов под силовыми способностями понимает «способность преодолевать или противодействовать внешнему сопротивлению за счет мышечных усилий» [23, с.15].

Силовые способности проявляются при реализации двигательной задачи в форме двигательного усилия и обеспечиваются комплексной реакцией организма, связанной с мобилизацией различных функциональных систем. Исходя из этого, можно сделать вывод, что проявление силовых способностей обеспечивается не только сократительными возможностями мышц. Рабочее усилие мышц в ходе выполнения двигательной задачи может быть различным и проявляться при однократной, повторной, циклической и переменной работе, против большого или незначительного внешнего сопротивления, с различной скоростью и при различном предрабочем состоянии мышц (расслабленном или напряженном). Режимы работы мышц в ходе проявления силовых способностей подразделяются на динамический (преодолевающий и уступающий), статический и смешанный. При динамическом режиме работы мышц, в ходе проявления рабочего усилия, происходит изменение длины задействованных мышечных групп [6, с.192].

Видами проявления силовых способностей являются:

1. Медленная динамическая сила – проявляется во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.
2. Скоростная динамическая сила – характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.
3. «Взрывная» сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.
4. Амортизационная сила – характеризуется развитием усилия в короткое время, в уступающем режиме работы мышц.
5. Максимальная изометрическая (статическая) сила – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений, или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.
6. Силовая выносливость – определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений.
7. Статическая выносливость – способность поддерживать статические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством [24, с.149].

В литературе выделяют следующие режимы работы мышц:

1. преодолевающий, т.е. миометрический режим (при уменьшении длины мышцы, например, жим штанги, лежа на горизонтальной скамейке средним или широким хватом);
2. уступающий, т.е. плиометрический режим (при удлинении мышцы, например, приседание со штангой на плечах или груди);
3. удерживающий, т.е. изометрический режим (без изменения длины, например, удерживание разведенных

рук с гантелями в наклоне вперед в течение 4-6 с);

4. смешанный, т.е. ауксотонический режим (при изменении и длины, и напряжения мышц, например, подъем силой в упор на кольцах, опускание в упор руки в стороны («крест») и удержание в «кресте») [34, с.163].

В соответствии с данными режимами и характером мышечной деятельности силовые способности человека подразделяется на два вида:

1. собственно силовые, которые проявляются в условиях статического режима и медленных движений;
2. скоростно-силовые, проявляющие при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе [2, с.32].

Собственно, силовые способности проявляются при удержании в течение определенного времени предельных отягощений с максимальным напряжением мышц или при перемещении предметов большой массы. В последнем случае скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных величин. Характер работы медленный, динамический, «жимовой».

Формы проявления силовых способностей во многом зависят от характера напряжения мышц в том или ином движении, который выражается в различных движениях скоростью развития силового напряжения, его величины и длительностью.

Важной разновидностью силовых способностей является «взрывная» сила – способность проявлять большую величину силы в наименьшее время. «Взрывная» сила имеет существенное значение на старте в спринтерском беге, в прыжках, ударных действиях в боксе и т.д.

Количественные (уровень) и качественные показатели силовых способностей зависят от различных факторов. Среди них выделяют:

1. собственно-мышечные факторы;
2. центрально-нервные факторы;
3. личностно-психические факторы [5, с.273].

К собственно-мышечным факторам относят сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся, и красных, относительно медленно сокращающихся мышечных волокон, активность ферментов мышечного сокращения, мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы, физиологический поперечник и массу мышц, качество мышечной координации.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых мышцам, в координации их сокращения и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

Личностно-психические факторы включают в себя мотивационные и волевые компоненты воли, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Кроме данных основных факторов, свое влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величины перемещаемых масс и др.), биомеханические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания др.) факторы, а также различные условия внешней среды.

О.С. Панова отмечает, что особый интерес представляет зависимость между скоростью и силой двигательных действий, характеризующиеся продолжительной работой. Специалистами давно установлен тот факт, что скорость и сила находятся в обратной пропорциональной зависимости, то есть при возрастании скорости движений меньшее внешнее сопротивление может быть преодолено и, наоборот, чем больше вес отягощений, тем с меньшей скоростью его можно переместить. Соответственно, чем больше отягощение, тем меньше продолжительность выполняемой работы. Однако, следует отметить, что взаимосвязь изменений между крайними значениями силы отмечается очень слабая. Если наблюдаемое внешнее сопротивление в двигательном действии невелико, то рост максимальной силы практически не отражается на скорости выполнения движения и продолжительности работы, повышение силовой выносливости и скорости осуществляется за счет повышения выносливости, силовых и скоростных возможностей лишь в зоне малого внешнего сопротивления [32, с.163].

Мышечный аппарат занимающегося часто выполняет движения в уступающем режиме (амортизационная фаза в беговых, прыжковых упражнениях, при остановке мяча, натиска противника и другое). Отмечается, что силовые характеристики в уступающем режиме движений при насильственном увеличении длины мышц (к примеру, вовремя прыгивания в глубину с определенной высоты) может в значительной степени (до 60-100%) превосходить максимальную изометрическую и изотоническую силу человека, которая

проявляется в преодолевающем режиме [15, с.338].

Таким образом, силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» (например, скоростно-силовые способности, силовая выносливость). Видами силовых способностей является: медленная динамическая сила, скоростная динамическая сила, «взрывная» сила, амортизационная сила, максимальная изометрическая сила в статическом напряжении, силовая выносливость, статическая выносливость.

1. Авакян, С.А. Возрастно-половые особенности влияния легкоатлетических упражнений на физическое состояние юношей и девушек / С.А. Авакян, Н.И. Дворкина, А.А. Тарасенко // Современный ученый. – 2017. – № 4. – С. 121-125.
2. Андряков, П.А. Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей 15-16 лет (на примере тяжелой атлетики) // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. – Саратов, 2016. – С. 32-37.
3. Артемьева, Ж.С. Физическая рекреация младших школьников средствами оздоровительных видов гимнастики // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: мат. II-ой Всероссийской науч.-практ. конф. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Под ред. Г.Н. Голубевой. – 2016. – С. 10-14.
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – Москва: КноРус, 2019. – 368 с.
5. Боголепов, В.А. Методика повышения физического развития юношей старших классов на занятиях физической культурой // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сб. ст. по мат. IV Всероссийской науч.-практ. конф.: в 2-х т. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. – Нижний Новгород, 2018. – С. 273-276.
6. Верещагина, Л.М. Повышение физического развития и физической работоспособности юношей // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сб. ст. по мат. V Всероссийской науч.-практ. конф. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. – Нижний Новгород 2019. – С. 191-197
7. Гончаров, В.И. Феномен воспроизведения двигательных навыков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 39-43.
8. Горбунова, А.П. Методика развития скоростно-силовых способностей юношей 15-16 лет // XLVI итоговая студенческая науч. конф. Удмуртского государственного университета: мат. Всероссийской конф. Отв. ред. А.М. Макаров. – Ижевск, 2018. – С. 487-489.
9. Гудков, Р.А. Физическая активность ребенка с сочетанной патологией как интегрирующий показатель функционирования и гигиенической активности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. – 2017. – Т. 21. – № 1. – С. 95-103.
10. Гунько, П. М. Педагогические условия совершенствования силовых способностей студентов в системе физического воспитания / П.М. Гунько // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 5. – С. 9 – 11.
11. Григорьева, Е. Л. Методика воспитания силовых способностей у юношей старших классов различных соматических типов /Е. Л. Григорьева, Ю. С. Красильникова // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 1. – № 12. – С. 7-9.
12. Давыдов, В.Ю. Морфофункциональное развитие юношей, специализирующихся в гребле на байдарках в период полового созревания / В.Ю. Давыдов [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 02. – С. 41-49.
13. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для академического бакалавриата / А.О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 414 с.
14. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современного подростка / Е.В. Емельянова, Е.А. Кирюшина. – Москва: Генезис, 2015. – 376 с.
15. Жданова, Е.В. Развитие силовых способностей при самостоятельных занятиях физической подготовкой / Е.В. Жданова, Г.И. Груздев // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2016. – С. 338-340.
16. Иванов, В.А. Влияние средств легкой атлетики на физическое развитие юношей в пубертатном периоде // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 50-2. – С. 112-119.
17. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений: учебное пособие. – Санкт-Петербург:

Питер, 2015. – 592 с.

18. Коваль, Л.Н. О проблеме развития силовых способностей обучающихся старшего школьного возраста на занятиях по физическому воспитанию / Л.Н. Коваль, М.Р. Магомадов // Наука и образование сегодня. – 2019. – № 12 (47). – С. 64-66.
19. Крохина, Т.А. Дифференцированный подход в развитии силовых способностей школьников разных соматотипов / Т.А. Крохина, И.Ю. Шалаева, И.М. Сазонова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 52.
20. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика / Е.С. Крючек [и др.] – Москва: Академия, 2019. – 320 с.
21. Куванов, В. А. Развитие силовых способностей дзюдоистов на этапе начальной подготовки / В. А. Куванов, Я. А. Куванов // Современное образование: содержание, технологии, качество. – 2015. – №1. – С. 161-162.
22. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы / В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2016. – 83 с.
23. Люташин, Ю.И. Оптимальная величина физических нагрузок на учебных занятиях атлетической гимнастикой студентов вуза / Ю.И. Люташин // Изв. Волгогр. гос. пед. ун-та. Сер.: Педагогические науки. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2008. – № 9 (33). – С. 33-36
24. Люлина, Н.В. Обоснование методики развития силовых способностей у юношей / Н.В. Люлина, Л.В. Захарова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 1-3 (33). – С. 148-153.
25. Марков, К.К. Специальная двигательная подготовка спортсменов в современном спорте / К.К. Марков. – Иркутск: Иркутский национальный исследовательский университет, 2016. – 207 с.
26. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры: учебник / О.Ю. Маслова. – Ростов на Дону: Феникс, 2018. – 572 с.
27. Махов, С.Ю. Силовая подготовка / С.Ю. Махов. – Орел: МАБИН, 2016. – 94 с.
28. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 246 с.
29. Озиева, Л.С. Понятие о силовых способностях и их виды в физическом воспитании / Л.С. Озиева, Х.М. Балаева // Современные научные исследования и разработки: мат. Междунар. (заочной) науч.-практ. конф. Под общ. ред. А.И. Вострецова. – Нефтекамск, 2019. – С. 301-304.
30. Осин Е.О., Быков А.В., Венчакова А.Г. Развитие силовых способностей в спорте // Центральный научный вестник. 2017. Т. 2. № 12 (29). С. 65-67.
31. Павлюк, Н.Б. Методика развития силы у старшеклассников / Н.Б. Павлюк, М.В. Воробушкова, А.А. Головкина // Физическая культура и спорт: воспитание гражданина России: мат. науч. (национальной) конф. Отв. ред. М.А. Правдов. – Шуя, 2018. – С. 74-78.
32. Панова, О.С. Силовые способности и методика их развития // Лучшая научно-исследовательская работа 2017: сб. ст. X Междунар. науч.-практ. конкурса / Под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза: Наука и просвещение, 2017. – С. 163-167.
33. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – Москва: Юрайт, 2017. – 494 с.
34. Попова, А.А. Легкоатлетические упражнения и их влияние на организм человека / А.А. Попова, А.О. Алексина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2019. – № 1 (8). – С. 56-58.
35. Рязанов А.А., Богданов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24, № 178. С. 53-59.
36. Серёгина, О.Б. Эффективность применения элементов легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры со старшеклассниками / О.Б. Серёгина, П.А. Степановский // Университет XXI века: научное измерение: мат. науч. конф. науч.-педагогических работников, аспирантов, магистрантов ТГПУ им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2019. – С. 322-326.
37. Сергиенко, Л. П. Динамика возрастных показателей развития силовой выносливости студентов / Л. П. Сергиенко // Слобожан. науч.-спорт. вестн. 2013. № 2. С. 101-113.
38. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. – Москва: Академия, 2018. – 496 с.
39. Чернова, Е.Д. Методика развития силовых возможностей юношей старших классов средствами атлетической гимнастики / Е.Д. Чернова, Г.М. Популо, Н.В. Сизова // Теория и практика актуальных исследований. – 2016. – № 11. – С. 42-50.

40. Черник, Е.С. Физическая культура и здоровье школьников / Е.С. Черник М: 2016. 70 с.

41. Шкляев, В.В. Силовая подготовка в физическом воспитании студентов / В.В. Шкляев, Р.В. Хоменко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - 2006. - № 3. - В. 7. - Т. 2. - С. 143-145.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/145493>