

Здравствуйте, уважаемые Председатель и члены Государственной аттестационной комиссии!

(слайд 1) Вашему вниманию предлагается выпускная квалификационная работа (ВКР) на тему: **"Развитие силы у учащихся 12-14 лет, занимающихся легкой атлетикой на внеурочных занятиях"**

(слайд 2) Обращение к данной теме обусловлено ее **актуальностью** для педагогической деятельности общеобразовательных учреждений, так как в данной работе мы готовим к созданию системы массовой силовой подготовки школьников, которая поможет совершенствовать современную школьную программу. Начиная привлекать детей в возрасте 12-14 лет, комплексный подход к развитию силовых качеств наиболее эффективен.

Созревание быстрых скелетно - мышечных волокон и нервных спинальных центров, управляющих их сокращением, значительно уменьшает время двигательных реакций, что позволяет совершенствовать силу. Ведь именно в этом возрасте по составу скелетных мышц можно выявить потенциальных чемпионов, особенно в таком виде спорта, как легкая атлетика. А чтобы атлету поднять отягощение даже среднего веса, ему необходимо в полной мере показать свои силовые возможности.

Вместе с тем в этом базовом компоненте программы по физическому воспитанию учащихся силовой подготовке уделяется исключительно мало внимания, и она не является основополагающей. В этом мы видим недостаток данной программы, это и обуславливает выбор данной темы выпускной квалификационной работы.

(Слайд 3) Исходя из этого, **объектом исследования** в данной работе является развитие силовых способностей у учащихся 12-14 лет на внеурочных занятиях легкой атлетикой в общеобразовательном учреждении. **Предметом исследования** является комплекс упражнений на развитие силовых способностей у учащихся 12-14 лет на внеурочных занятиях легкой атлетикой в общеобразовательном учреждении.

Цель работы заключалась в возможности выявить и обосновать эффективность применения комплекса специальных упражнений для развития силовых способностей у учащихся 12-14 лет на внеурочных занятиях легкой атлетикой в образовательной школе.

(слайд 4) В соответствии с целью работы были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам развития силовых способностей у учащихся 12-14 лет на внеурочных занятиях по легкой атлетике.
2. Определить исходный уровень развития силовых способностей у учащихся 12-14 лет в контрольной и экспериментальной группе на внеурочной деятельности по легкой атлетике.
3. Разработать комплекс специальных упражнений для развития силовых способностей у учащихся 12-14 лет на внеурочных занятиях легкой атлетикой в общеобразовательной школе.
4. Проверить эффективность разработанного комплекса специальных упражнений для развития силовых способностей у учащихся 12-14 лет на внеурочных занятиях легкой атлетикой в общеобразовательной школе.

(слайд 5) В процессе решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- 1) анализ научно-методической литературы
- 2) педагогическое наблюдение
- 3) тестирование
- 4) педагогический эксперимент
- 5) математическая обработка данных

(слайд 6) **Рабочая гипотеза исследования** заключается в том, что разработанные содержания занятий с комплексом специальных упражнений повысят уровень силовых способностей учащихся 12-14 лет, что позволит добиться повышения уровня силовых способностей и спортивных результатов на внеурочных занятиях по легкой атлетике.

(слайд 7) Данная работа проводилась на базе школы №29 Василеостровского района города Санкт-Петербург на протяжении сроком с 16 марта по 12 апреля 2017 года. Для проведения работ были организованы 2 группы: контрольная и экспериментальная (по 10 человек в группе). Контрольная группа занималась по школьной программе, а экспериментальная по специально разработанным комплексам упражнений, которые находились в основной части конспекта урока.

Исследование проводилось в 2 этапа.

На первом этапе мы изучили и проанализировали научно-методическую литературу.

А на втором этапе осуществлялось начальное тестирование, педагогический эксперимент, контрольное тестирование, целью которых было определение силовых способностей школьников 12-14 лет на уроках легкой атлетики.

(слайд 8) Для определения уровня развития силы у учащихся лет 12-14 лет нами использовались следующие **тесты**:

1). Прыжок в длину с места

2). Мальчики подтягивание, девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

3). Прыжок на скамейку, на время (40 сек.)

Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку 2-мя ногами и спрыгнуть на эту же сторону скамейки.

Также для развития силовых способностей школьников 12-14 лет на уроках легкой атлетики во внеурочное время нами предлагается следующий **комплекс упражнений: (Слайд 10)**

Упражнение №1

Отжимание от пола или гимнастической скамейки с узкой постановкой рук.

Упражнение №2

Приседания с набивным мячом весом 2 кг.

Упражнение №3

Приседание с сопротивлением. И.п. – присед. Партнер давит на плечи, создавая сопротивление.

Упражнение №4

Приседания на одной ноге у шведской стеки.

Упражнение №5

Прыжки по гимнастической скамье со сменой ног на каждый прыжок.

Упражнение №6

Прыжки через препятствия (натянутые скакалки).

Упражнение №7

Прыжки на скакалке.

Упражнение №7:

Двойные прыжки на скакалке.

Упражнение №8:

Приседания с набивным мячом весом 2 кг с выпрыгиванием.

(Слайд 10) , (слайд 11) В ходе начального тестирования контрольной и экспериментальной группы был определен исходный уровень развития силы испытуемых.

В контрольной группе **на начальном тестировании** показатели силы в тестах составили: в тесте №1 у мальчиков – 168,6 (см), у девочек-135 (см); в тесте № 2 у мальчиков-5,4 (кол-во раз), у девочек 14,8 (кол-во раз); в тесте № 3- у мальчиков 21,8 (кол-во раз/40 сек), у девочек-17(кол-во раз/40 сек.)

В экспериментальной группе **на начальном тестировании** показатели силы в тестах составили: в тесте № 1 у мальчиков-155(см), у девочек 139(см) ;в тесте № 2-у мальчиков 5,8 (кол-во раз), у девочек-15,8 (кол-во раз);в тесте № 3-у мальчиков- 20,2(кол-во раз/40 сек.),у девочек 17,2(кол-во раз/40 сек)

Из полученных результатов можно сделать вывод, **что на начало эксперимента** контрольная и экспериментальная группы находились практически **на одном уровне развития своих силовых способностей.**

(слайд 12) На конец эксперимента в контрольной группе средние значения

показателей силы в тестах составили: в тесте №1- у мальчиков 174(см) (3,2% прироста), у девочек 140(см) (3,7% прирост); в тесте №2- у мальчиков 6(кол-во раз) (11,11% прироста), **(слайд 13)** у девочек 17(кол-во раз) (14,86 % прироста); в тесте №3-у мальчиков 25,6 (кол-во раз/40 сек) (17,43% прироста), у девочек 20,6(кол-во раз/40 сек) (21,18% прирост).

На конец эксперимента в экспериментальной группе средние значения показателей силы в тестах составили: в тесте №1- у мальчиков 171(см) (10,32% прироста), у девочек 175(см) (25,9% прирост); в тесте №2- у мальчиков 7,4(кол-во раз) (27,59 % прироста), у девочек 20,2 (кол-во раз) (27,85% прироста); в тесте №3-у мальчиков 25,6 (кол-во раз/40 сек) (26,73% прироста), у девочек 23,6(кол-во раз/40 сек) (37,21% прирост).

(слайд 14) Из данных, приведенных выше, можно сделать вывод, что показатели испытуемых экспериментальной группы стали существенно лучше, а результаты испытуемых контрольной группы улучшились не настолько сильно.

Отсюда следует, что между **экспериментальной и контрольной группой** отмечаются значительные **различия в приросте силовых способностей.**

Проведя эксперимент по исследованию влияния внеурочных занятий по легкой атлетике на развитие силовых способностей детей 12-14 лет, можно прийти к следующему заключению, что внеурочные занятия по легкой атлетике благоприятно влияет на развитие силовых способностей детей 12-14 лет.

Исходя из полученных результатов, по окончании педагогического эксперимента, внеурочные занятия по легкой атлетике позволяют эффективно развивать силовые способности детей 12-14 лет. Разработанный комплекс тренирует максимальную силу, скоростную силу, взрывную силу, силовую ловкость, у детей развиваются такие личностные качества как трудолюбие, ответственность, товарищество, настойчивость, упорство, повышается интерес к постоянным тренировочным нагрузкам и ведению здорового образа жизни. По этим причинам внеурочные занятия и

разработанный комплекс упражнений по легкой атлетике для развития силовых способностей может быть рекомендован и успешно применён в общеобразовательных школах.

Выводы к проведенной работе Вы можете просмотреть в раздаточном материале на стр. 8-9 и на изображенном слайде презентации. **(Слайд 14)**
(слайд 15) Доклад окончен.

Благодарю за Ваше внимание!