

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

- Ерёменская Екатерина Игоревна
 -
- **Выпускная квалификационная работа**
- **Развитие силы у учащихся 12-14 лет, занимающихся легкой атлетикой на внеурочных занятиях**
- Руководитель: д.п.н., профессор Г.Н. Пономарев
 -
 -
- Санкт-Петербург – 2017

АКТУАЛЬНОСТЬ

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

- **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.

- **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.

Методы исследования:

-

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

Рабочая гипотеза исследования:

- 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.

- Данная работа проводилась на базе школы №29 Василеостровского района города Санкт-Петербург. Для проведения работ были организованы 2 группы:
контрольная(занималась по школьной программе)
и экспериментальная (по специально разработанному содержанию занятий с комплексом специальных упражнений)
Учащие были выбраны из 7 «А» и 7 «Б» (по 10 человек в группе).

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.)**

- Критерий оценивания для тестов:

1) Прыжок в длину с места

Критерий оценивания:

«5»-190 см мальчики; 170 девочки

«4» -170см мальчики; 160 девочки

«3»-150см мальчики; 140 девочки

-

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

Критерий оценивания:

«5»-8 раз мальчики; 15 девочки

«4» -6 раз мальчики; 12 девочки

«3»-4 раз мальчики; 10 девочки

-

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

Критерий оценивания:

«5»-25 раз мальчики; 22 девочки

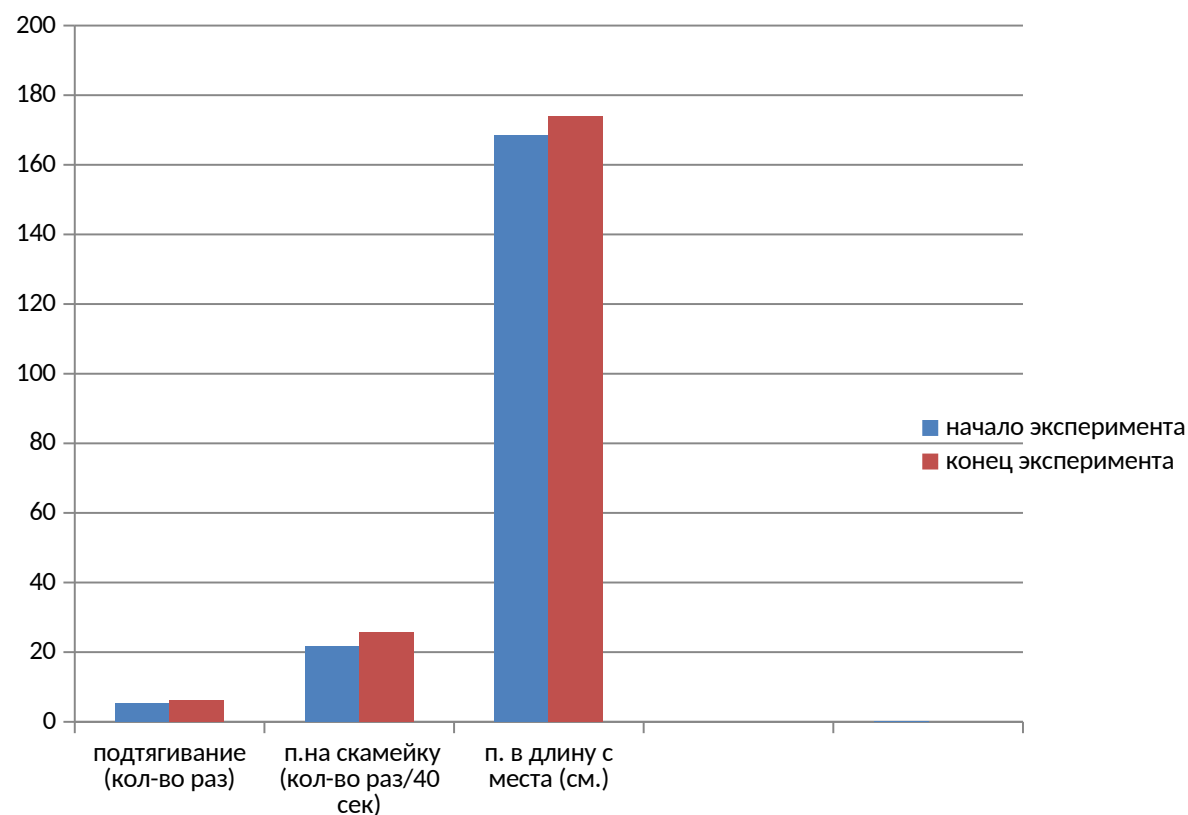
«4» -21 раза мальчики; 17 девочки

«3»- 17 раз мальчики; 14 девочки

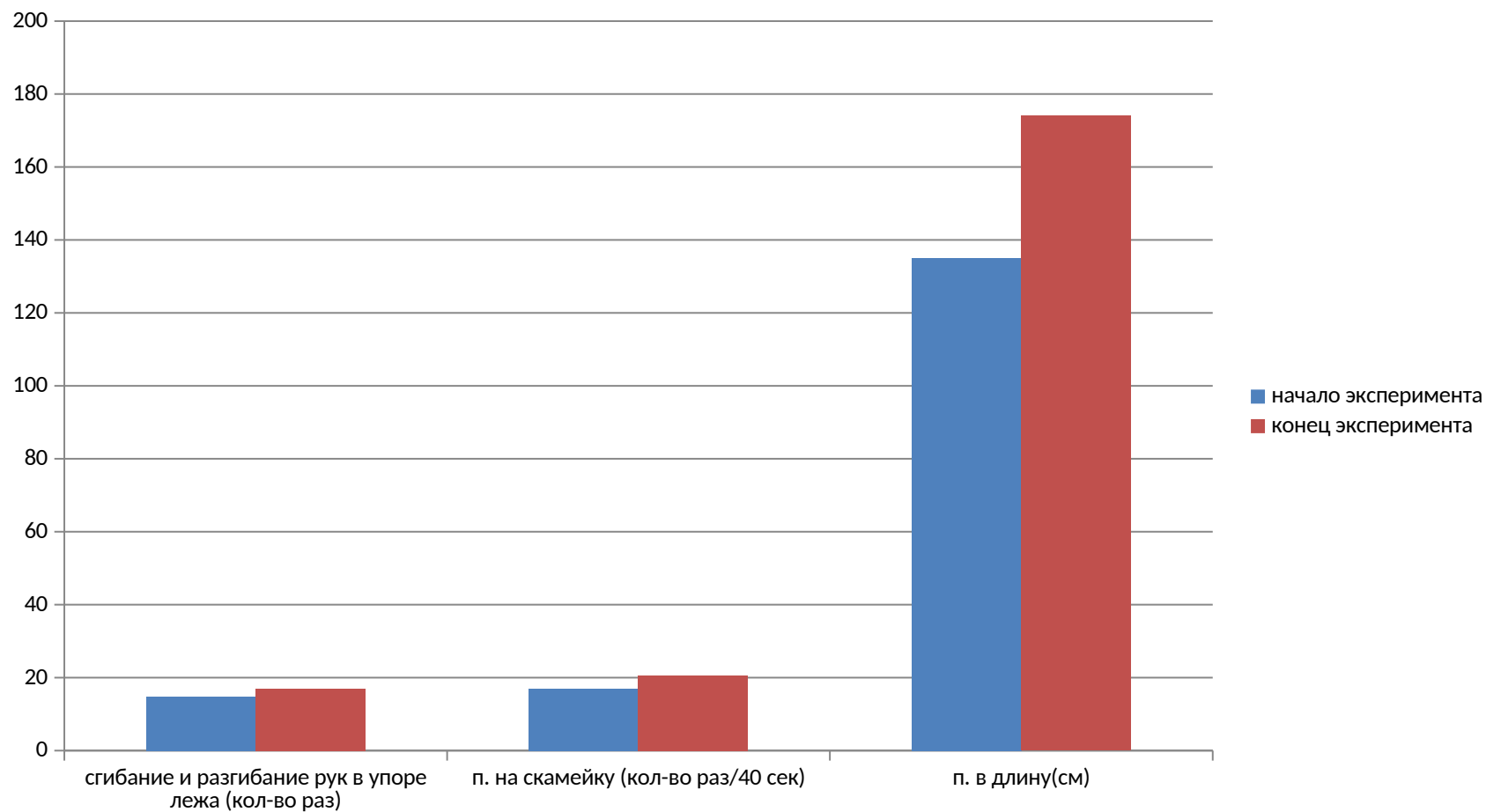
Комплекс упражнений для развития силовых способностей

- **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.
- **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 №8:**
- Приседания с набивным мячом весом 2 кг с выпрыгиванием.

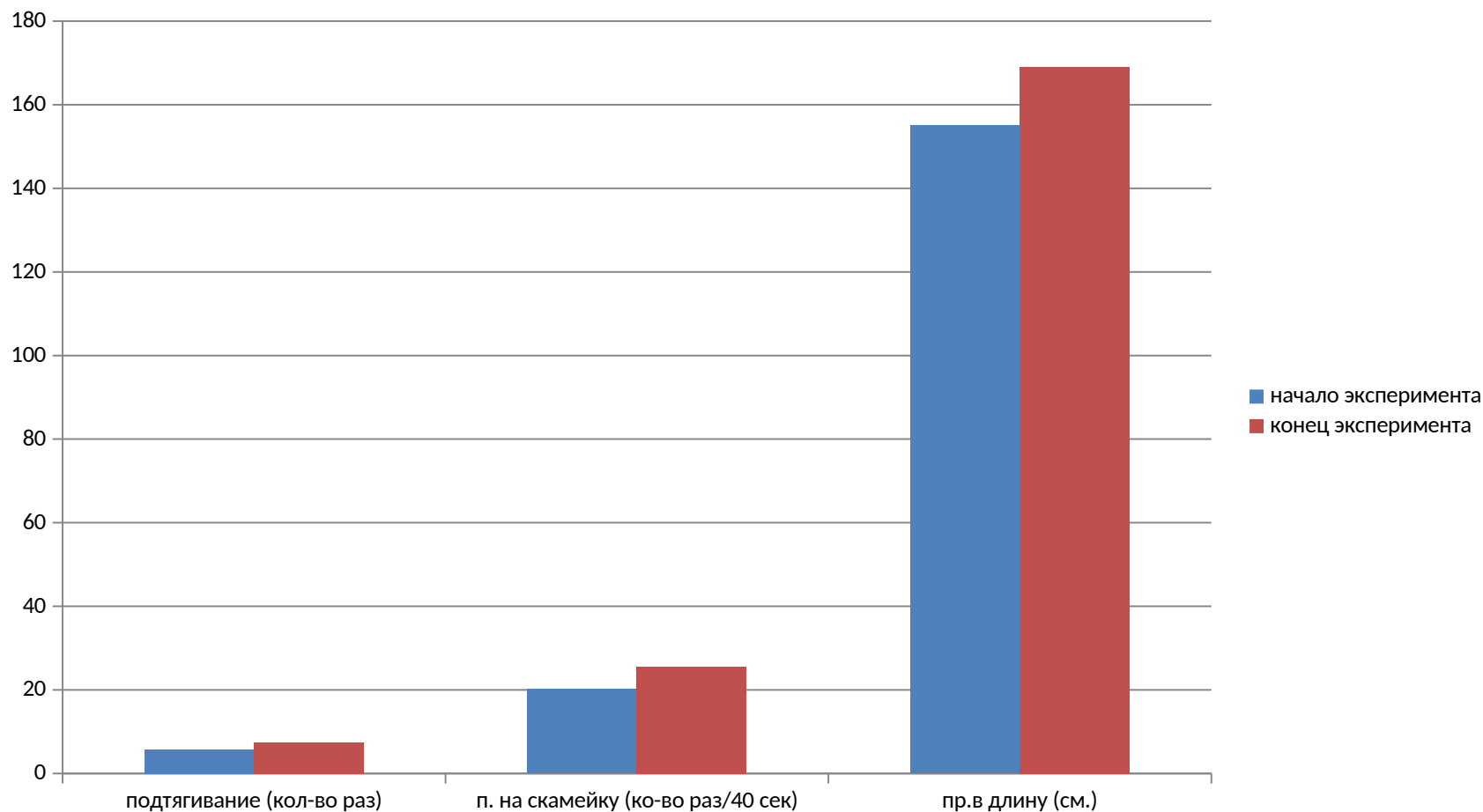
Сравнение показателей мальчиков контрольной группы на начало и на конец эксперимента



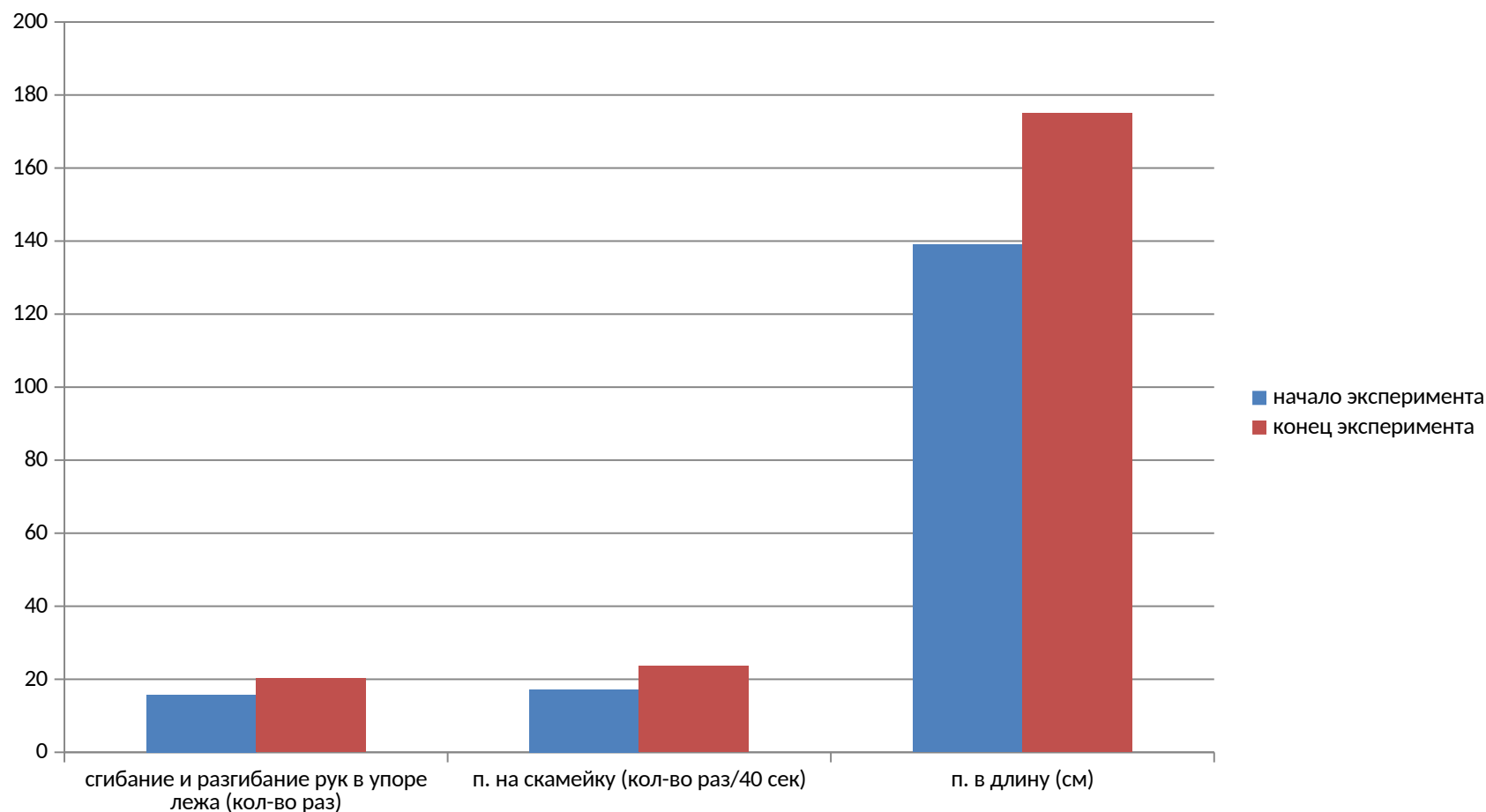
Сравнение показателей девочек контрольной группы на начало и на конец эксперимента



Сравнение показателей мальчиков экспериментальной группы на начало и на конец эксперимента



Сравнение показателей девочек экспериментальной группы на начало и на конец эксперимента



Выводы:

- 1) На основе проведенного изучения педагогической литературы, можно сделать вывод о том, силовые способности имеют важное значение и наиболее благоприятный период для развития этих способностей является возраст 12-14 лет
- 2) Из полученных результатов можно сделать вывод, что на начало эксперимента контрольная и экспериментальная группы находились практически на одном уровне развития своих силовых способностей.
- 3) Был разработан комплекс упражнений для развития силовых способностей: отжимание от пола или гимнастической скамейки с узкой постановкой рук, приседания с набивным мячом весом 2 кг, приседание с сопротивлением, приседания на одной ноге у шведской стеки, прыжки по гимнастической скамье со сменой ног на каждый прыжок, прыжки через препятствия (натянутые скакалки), прыжки на скакалке, двойные прыжки на скакалке, приседания с набивным мячом весом 2 кг с выпрыгиванием.
- 4) На практике была проверена эффективность разработанного содержания занятий с комплексом специальных упражнений для развития быстроты у учащихся 12-14 лет на внеурочных уроках физической культуры в общеобразовательном учреждении. Урок проводился 2 раза в неделю по 45 минут.
- 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.