

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
Институт физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра методики обучения спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся 12-13 лет на уроках физической культуры

Выполнил: Лях Богдан.
Студент 5 курса группы JZ-Б14Е-01
Научный руководитель: Люлина Н.В.

Актуальность исследования:

На основании мнения специалистов одно из главных мест в процессе физического воспитания обучающихся должно быть уделено развитию скоростно - силовым способностям, так как именно от их должного развития зависит успешность трудовой деятельности человека, а также достижения высоких результатов в учебной деятельности.

На сегодняшний день достаточно обстоятельно изучена проблема развития скоростно-силовых способностей у обучающихся регулярно занимающихся спортом, но в то же время не достаточно раскрыта проблема эффективности различных средств и методов развития данной способности у этого контингента обучающихся.

Объект и предмет исследования

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс с обучающимися 12 - 13 лет.

Предмет исследования - средства для развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 12-13 лет, применяемые на уроках физической культуры.

Цель исследования:

Повысить уровень развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 12-13 лет на уроке физической культуры.

Гипотеза исследования:

Мы предположили, что применение разработанных упражнений будет способствовать повышению уровня развития скоростно - силовых способностей у обучающихся 12 - 13 лет.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ состояния развития скоростно-силовых качеств в научно-методической литературе, показать её современное состояние в теории и практике образования.

2. Разработать комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых качеств у обучающихся 12-13 лет на уроке физической культуры.

3. Проверить в педагогическом эксперименте эффективность предложенного комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств у обучающихся 12-13 лет.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы оценки скорости движений.
4. Математико-статистический метод.

Организация исследования:

I этап – Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования (01.03.2018 – 01.05.2018)

II этап – Проведение констатирующего эксперимента (01.09.2018 – 01.03.2019)

III этап – Анализ полученных результатов (01.03.2019 – 05.05.2019)

Контрольные испытания

1. «Прыжки в длину с места»
2. «Бег 60 метров»
3. «Челночный бег 3x10»

Результаты тестирования до эксперимента у мальчиков

■ контрольная ■ экспериментальная

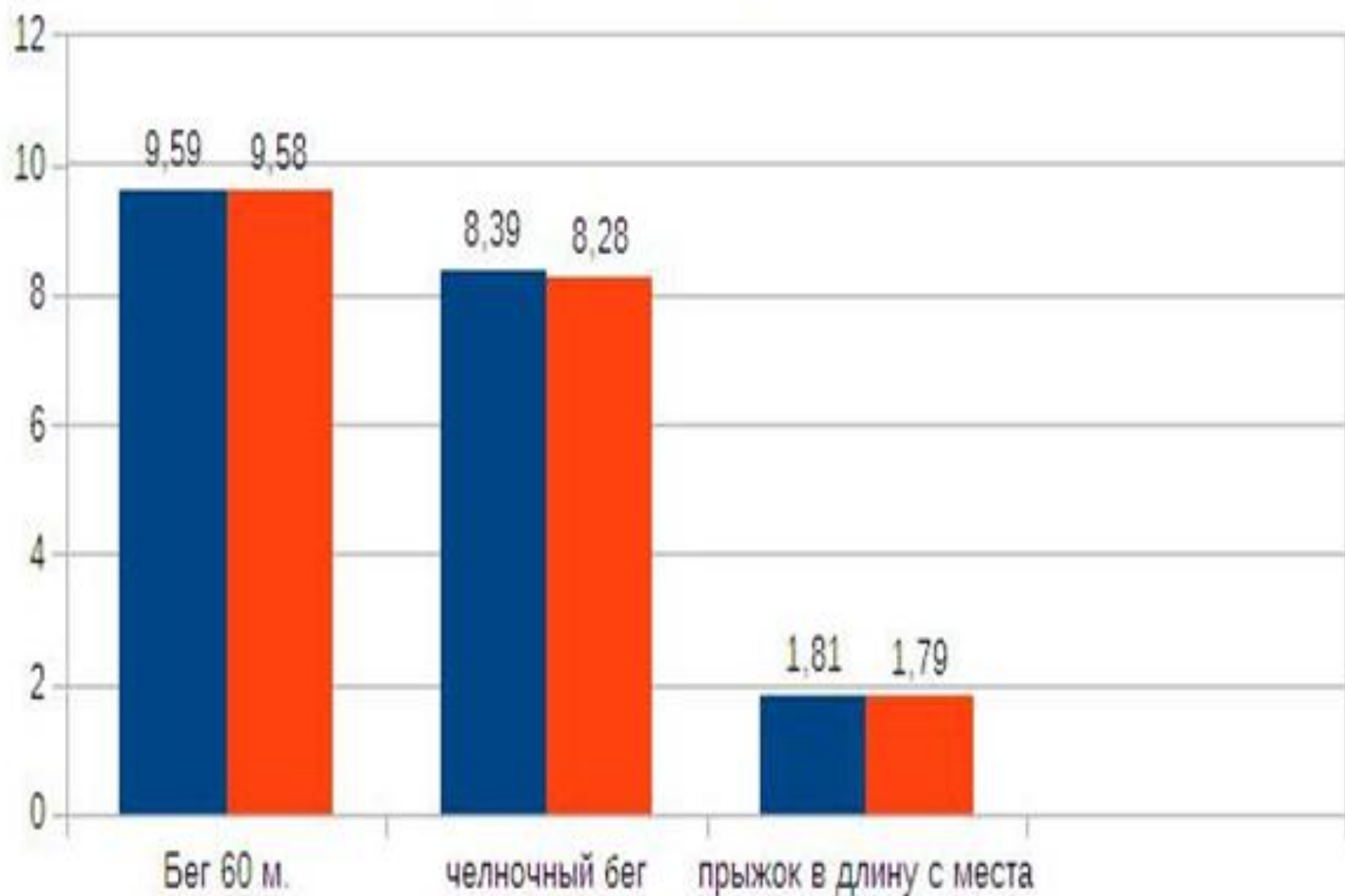


Диаграмма 2

Результаты тестирования до эксперимента у девочек

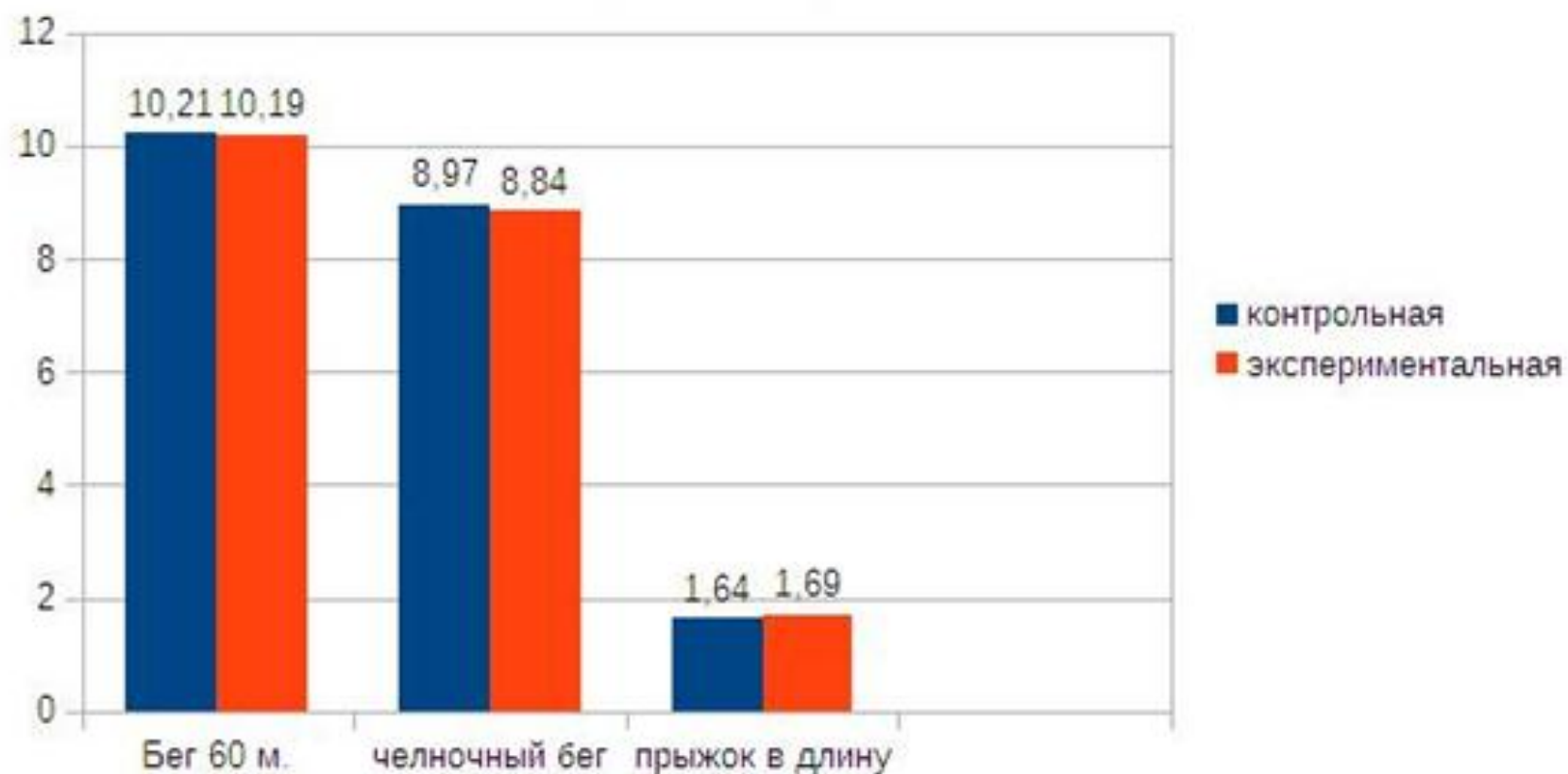


Диаграмма 3. Результаты тестирования после эксперимента у мальчиков в процентах

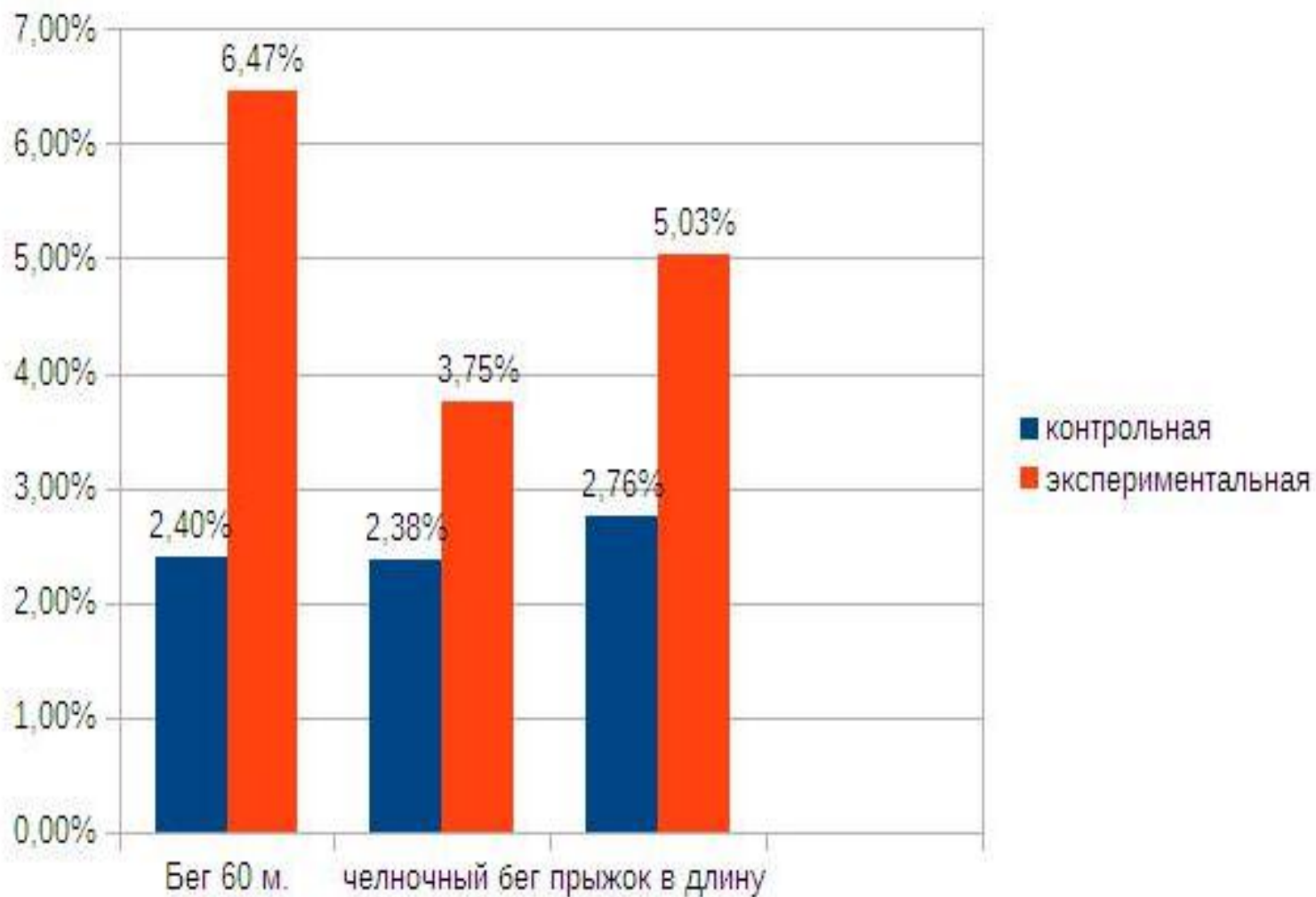
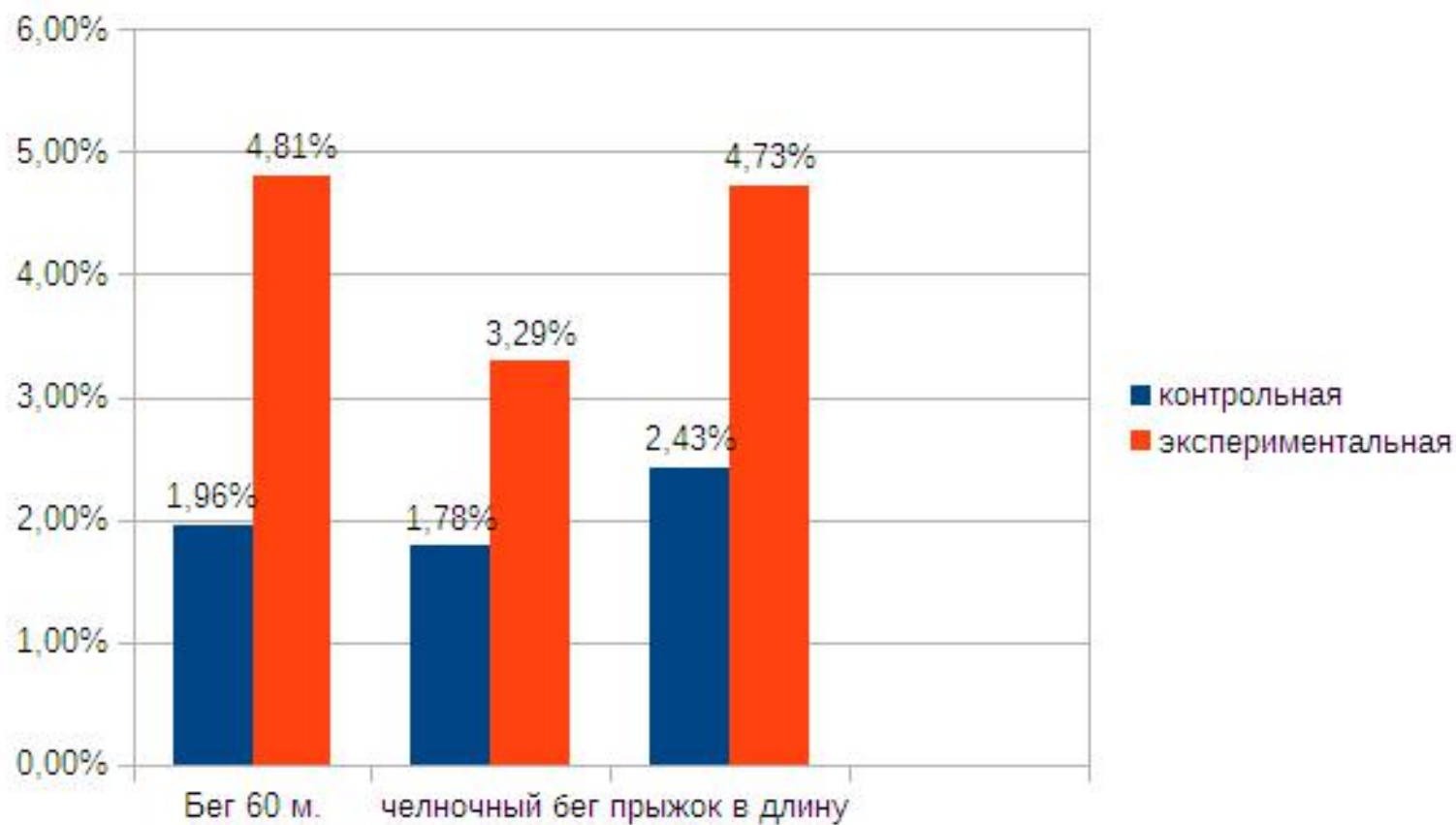


Диаграмма 4. Результаты тестирования после эксперимента у девочек в процентах



ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников показал, что в процессе физического воспитания подрастающего поколения значительное место должно быть отведено развитию скоростно - силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует гармоничному развитию личности, достижению высоких результатов в учебной деятельности, успешной трудовой деятельности в дальнейшем.

2. Разработан и применен в учебном процессе комплекс упражнений для развития скоростно - силовых способностей для подростков 12 - 13 лет.

3. Выявлено, что применение разработанного комплекса на уроках физической культуры у обучающихся 12-13 лет улучшило уровень развития скоростно - силовых способностей.

Прирост показателей в экспериментальной группе за время проведения эксперимента оказался заметно выше, чем в контрольной группе. Прирост в подтягивании в экспериментальной группе выше на 4,57% (11,55% и 6,98% соответственно), в беге на 60 м. на 4,07 % (6,47% и 2,40), в прыжке в длину выше на 2,27% (5,05% и 2,76%), в челночном беге 3x10 м выше на 1,37% (3,75% и 2,38%).

Прирост показателей развития скоростно - силовых способностей у девочек в экспериментальной группе за время проведения эксперимента оказался также заметно выше, чем в контрольной группе. Прирост в беге на 60 м. на 2,85 % (4,81% и 1,96), в прыжке в длину выше на 2,3% (4,73% и 2,43%), в челночном беге 3x10 м выше на 1,51% (3,29 и 1,78).

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что гипотеза исследования была подтверждена результатами исследования.

СПАСИБО!