

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Э.Г. Оглы Джаббаров

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Развитие физической подготовленности учащихся 14 лет средствами и
методами бокса на третьем уроке физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель

Кан.пед.наук, доцент каф. ТОФВ

Ситничук С.С.

Дата защиты _____

Обучающийся Э.Г. Оглы Джабаров

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2020

Содержание

Введение

ГЛАВА I Физическая подготовка учащихся 14 лет на уроках физической культуры

1.1. Задачи урока физической культуры в школе.....	5
1.2. Анатомо-физиологические особенности учащихся 14 лет.....	18
1.3. Особенности физической подготовки учащихся 14 лет на уроках физической культуры.....	21

ГЛАВА II Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования.....	27
2.2. Организация исследования.....	31

ГЛАВА III ВНЕДРЕНИЕ НА ТРЕТИЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ БОКСА НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

3.1. Выявление, обоснование и внедрение средств и методов бокса на третий урок физической культуры учащихся 14 лет.....	32
3.2. Выявление результативности внедрения средств и методов бокса.....	34
Выводы.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

Введение

Прекрасное здоровье, сильное и закаленное тело, большая сила воли, вырабатываемые в процессе занятий физической культурой, зарождаются хорошей основой для умственного и интеллектуального развития человека. Целеустремленный учебно-тренировочный процесс с регулярным комплексным употреблением физических упражнений выбранного вида спорта содействует достижению большого физического достоинства. Одной из основных задач нынешнего урока физической культуры является приобретение максимального эффекта не столько в формировании двигательных умений и навыков, насколько в формировании, у юного поколения ценностных ориентаций на сохранение своего здоровья, уровня физической подготовленности.

Объект исследования: третий урок физической культуры учащихся 14 лет.

Предмет исследования: Средства и методы бокса.

Цель: Выявить, обосновать и внедрить на третий урок физической культуры средства и метода бокса направленные на развитие физической подготовленности учащихся 14 лет.

Гипотеза исследования: Процесс развития физической подготовленности учащихся 14 лет на третьем уроке физической культуры будет результативным если:

- Будут выявлены, обоснованы и внедрены средства и методы бокса, влияющие на развитие физической подготовленности;
- Будет выявлена результативность применения средств и методов бокса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методические источники.
2. Выявить и обосновать средства и методы бокса, влияющие на развитие физической подготовленности.
3. Внедрить на третий урок физической культуры учащихся 14 лет средства и методы бокса направленные на развитие физической подготовленности.
4. Выявить результативность применения средств и методов бокса.

Теоретико-методологической базой исследования явились работы по теории и методике физической культуры и спорта таких отечественных специалистов, как В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, А. П. Душанин, А.М. Дикунов, В. И. Жолдак, Л.И. Лубышева, А.Н. Савук, Л.К. Сидоров, Л.П. Матвеев.

Теоретическая значимость исследования состоит в обогащении познаниями о результативности воздействия средств и методов различных видов спорта на развитие физических качеств учащихся.

ГЛАВА I Физическая подготовка учащихся 14 лет на уроках физической культуры

1.1. Задачи урока физической культуры в школе

Урок - основная форма учебных занятий по предмету "Физическая культура". Он строится в соответствии с общими положениями об уроке. Однако специфика задач и содержания, предусмотренных программой, обуславливает некоторые особенности школьного урока с учетом разных возрастных групп занимающихся.

При единстве образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности ведущими в школьном уроке являются задачи обучения, последовательная конкретизация образовательных задач на год и на каждый семестр. Степень детализации должна быть такова, чтобы можно было судить о приращениях в знаниях, умениях и навыках учащихся, полученных именно в результате данного урока. Практика показывает, что на одном уроке целесообразно решать 2-3 задачи, связанные с усвоением или совершенствованием учебного материала и с развитием необходимых двигательных качеств. Задачи могут быть поставлены для всего класса или отдельно (полностью или частично) для мальчиков и девочек. Не меньшее значение имеют оздоровительные и воспитательные задачи, которые должны соответствовать физической подготовленности детей, степени сформированности коллектива (его организованности, дисциплинированности, специфическим особенностям отдельных групп мальчиков и девочек - их взаимоотношениям, интересам, наличию лидеров). Оздоровительные и воспитательные задачи с большим трудом поддаются конкретизации. Тем не менее в меру возможного и с учетом характера учебного материала они должны планироваться по годам и семестрам обучения. При подготовке к отдельному уроку их следует конкретизировать и дополнять теми, которые нельзя предусмотреть заранее. Тщательная разработка задач урока определяет его содержание и структуру в виде логически взаимосвязанной последовательности средств и методов. Сложность проведения школьного урока определяется составом занимающихся:

это примерно 35-40 мальчиков (юношей) и девочек (девушек), обладающих типичными возрастными особенностями, но с весьма различными индивидуальными их проявлениями. В этих условиях решить многообразные задачи урока можно только при максимально эффективном использовании каждой минуты. Недоработка в одном уроке вызывает накопление нерешенных задач в цепи уроков и нарушение планов. Планы же весьма насыщены, ибо программный материал очень объемный и рассчитан на рациональное использование каждого урока. Учитель должен отыскивать наиболее экономные пути решения задач, отбрасывая все малозначимое, полезное вообще, но необязательное для данного урока. При этом учитывается анализ предыдущих уроков, используется опыт ведущих учителей, методическая литература. Таким образом, процесс подготовки к уроку превращается в своеобразное исследование, где на базе получения максимальной информации учитель делает самостоятельные выводы.

На фоне общей трехчастной структуры выделяют характерные варианты построения, отражающие возрастные особенности учащихся. Чем младше класс, тем большее внимание уделяется укреплению организма и формированию осанки; акцент делается на обучении движениям и действиям; учитывается неспособность учащихся долго проявлять высокий уровень работоспособности. В связи с этим типичные задачи каждой из трех частей урока проникают в другую часть: так, одновременно с введением организма в работу решаются задачи обучения новому материалу (построениям, общеразвивающим упражнениям и т.п.), в основной части даются упражнения для поддержания внимания. Первая часть урока может содержать материал собственно вводной части (так называемый организационный момент) и общеподготовительный, посвященный не столько подготовке к данному уроку, сколько общему укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки. В целом в процессе урока происходит более частая смена видов деятельности, что определяет наличие в каждой части более мелких структурных элементов.

Чем старше класс, тем больше отличия в содержании работы с группами разного пола. Это сказывается и на структуре урока - отдельная работа может

касаться частей урока, а также отдельных заданий. В IX и X классах могут проводиться полностью отдельные уроки для юношей и девушек, каждый со своей структурой. Основные показатели качества школьного урока - это четкое организационное обеспечение урока; всемерная активизация деятельности учащихся с обеспечением дифференцированного подхода к ним; постоянное руководство и контроль учителя.

Организационные мероприятия, являясь на уроке вспомогательными, оказывают существенное воспитательное влияние на школьников. Четко организованная работа с высокой плотностью урока дисциплинирует и мобилизует учеников. Урок физической культуры начинается для класса еще на перемене. Необходимо установить такой порядок переодевания и перехода к месту занятий, который позволит начать учебный процесс с первой минуты урока. Особенно ответственным это является для младших классов, где устанавливаются определенные традиции. Здесь применяется обучение правилам переодевания, соревнование звеньев ("у кого порядок лучше? "), вводятся постоянные обязанности для дежурных. Подростков надо тактично, без излишней опеки приучать к самостоятельному поддержанию порядка в раздевалках. Обеспечение материально-технических условий проведения урока осуществляется учителем заблаговременно. Приучая учеников к труду по самообслуживанию, необходимо давать дежурным поручения по подготовке мест занятий, инвентаря, средств наглядного обучения. Для того чтобы они были выполнены своевременно и аккуратно, нужно давать посильные поручения. Например, в младших классах назначать двух дежурных, один из которых следит за порядком в местах переодевания и готовит рапорт, а другой раскладывает мелкий инвентарь-мячи, скакалки. Подростки могут готовить протоколы для внесения в них результатов, накачивать мячи, делать разметку площадки и многое другое, а старшие дополнительно к этому - приводить в рабочее состояние нужную аппаратуру. Требования к уровню самостоятельности выполнения поручений постепенно возрастают: вначале точно указывают, кем, где, что и в каком порядке должно быть подготовлено, в дальнейшем задание дается группе с ответственностью групповода за организацию работы.

Наглядная информация позволяет экономить время на организационные вопросы: это изображенные на доске, плакатах или карточках схема расстановки снарядов, план работы на станциях при круговом способе организации обучения и т.п. С наибольшей ответственностью, не поручая никому, проверяет учитель условия безопасного выполнения упражнений. Размещение учащихся, расстановку и уборку снарядов надо сочетать с выполнением физических упражнений, например проводить раздачу предметов разными способами, развивая ловкость, сноровку; устанавливать снаряды, выполняя задание по коллективной переноске предметов, соревнуясь при этом в быстроте, точности. Расположение учащихся должно быть удобным для работы. В одних случаях создаются условия для наблюдения учащихся друг за другом, в других - группы располагаются так, чтобы не отвлекаться. Особенно важно это для младших школьников и подростков, внимание которых еще неустойчиво. При выборе способа организации обучения (фронтально: одновременно, попеременно, поточно и посменно; по группам, по кругу, индивидуально) следует учитывать возраст и подготовленность учеников. В младших классах лучше управлять однородной деятельностью учащихся и, следовательно, применять разные способы фронтальной работы. Для перехода к групповому способу организации должен быть обеспечен достаточно высокий уровень дисциплинированности класса и подготовлен актив для выполнения функций помощников - групповодов. Эти предпосылки могут быть созданы уже в начальной школе, но нельзя форсировать применение групповой формы с неподготовленным классом. К круговому способу переходят постепенно. В IV и V классах приучают к мелкогрупповой форме организации с относительно большим числом мест занятий - станций (5-10). На каждой станции выполняют уже освоенные упражнения в индивидуальном темпе, но все одновременно. С VII класса, и особенно в старших классах, интенсивность работы на каждой станции повышается за счет увеличения количества повторений в заданное время или за счет сокращения времени на прохождение всего круга. У каждого ученика на специальной прикидке выявляется максимально доступное в данный промежуток времени количество повторений, чтобы назначить дозировку, исходя из

индивидуальных возможностей (например, выполнить половинную дозу от максимума). Подбор упражнений на станциях с воздействием на разные группы мышц, индивидуализированная дозировка, регулирование времени отдыха между станциями и между прохождением кругов - все это позволяет эффективно развивать двигательные качества.

Индивидуальная форма организации урока также применяется с последовательным усложнением: от кратковременных свободных игр (например, прыжков через скакалку, в младших классах) к дополнительным заданиям отдельным учащимся при фронтальной или групповой работе класса, а от них - к самостоятельной работе по выполнению индивидуальных заданий (преимущественно в старших классах). Очень важна в школьном уроке организация учащихся, освобожденных от практических занятий. Они должны выполнять по ходу урока различные задания, связанные с наблюдением, анализом действий, усвоением теоретических сведений, участвовать в опросе, судействе, а иногда и осваивать несложные двигательные действия. Задания освобожденным предусматриваются заранее и фиксируются в конспекте урока. Успех организационной деятельности учителя зависит от того, как он отдает распоряжения. Они должны быть краткими, понятными, вызывающими желание лучше выполнить задание, не допускающими неподчинения.

Активность учащихся на уроке проявляется в глубоком осознании поставленных задач и в стремлении решить их как можно лучше: больше узнать, понять сущность предлагаемых действий, добиваться улучшения результатов двигательной деятельности, проявляя инициативу и самостоятельность. Стимулируя познавательную активность, учитель должен создавать условия для сравнения, сопоставления, анализа как усваиваемых понятий, так и практических действий. Чтобы мыслительная активность сопровождалась соответствующей двигательной деятельностью, необходимо обеспечить для каждого ученика возможность работать непрерывно на протяжении урока, получая отдых в смене вида деятельности и ее интенсивности. Активизации деятельности учащихся способствует применение следующих методических приемов.

Постановка учителем задач урока таким образом, чтобы вызвать познавательный интерес. Сообщение задачи может носить характер четкой конкретной информации, но может иметь и поисковый характер. В последнем случае перед учениками ставится вопрос, ответ на который они должны найти сами. Так, в V классе при изучении низкого старта учитель рассказывает, какое удивление зрителей вызвало первое применение этого старта. Выясняются вопросы: быстрее ли бежит человек, опустившись предварительно на одно колено? За счет чего возрастает скорость при низком старте? В результате учащиеся сами определяют задачи предстоящей работы. Интерес к решению задачи повышается при эмоциональном изложении, сопровождаемом иллюстрацией. Обеспечение межпредметных связей в преподнесении учебного материала. Это ведет к созданию у школьников более стройной системы знаний, расширяет кругозор, позволяет освещать известные явления с новой стороны. Для обоснования техники двигательных действий наиболее широко используются знания физики, математики; при определении влияния упражнений на организм - знания анатомии и физиологии. Развитие аналитического мышления при наблюдении или выполнении действий: почему движение следует выполнять так, а не иначе, каковы ошибки и способы их исправления. В младших классах сопоставляются конкретно воспринимаемые факты (например, чем отличаются действия двух учеников); наблюдения организуются вначале при выполнении статических (например, исходных) положений или повторяющихся, в том числе циклических, действий. Подростки успешно определяют сравнительную выгоду различных способов действий, выявляют характерные ошибки. Большую помощь оказывают учебные карточки, на которых изображены фазы движений, указаны типичные ошибки, дан критерий оценки. Результатом такой работы может быть обоснованное выставление оценки товарищам. Задания с анализом действий друг друга можно давать в группах или парах, нацеливая на взаимопомощь. Чем младше учащиеся, тем конкретнее должны быть задания по наблюдению и фиксации результатов. Например, на уроках игр дается задание наблюдать за одним игроком, фиксировать нарушение одного-двух правил. Более сложные задания касаются анализа эффективности действий нападающих или защитников,

вплоть до комментирования игры в целом. Самоанализ после завершения двигательного действия сложен и применяется в более старших классах. Вначале его организуют при выполнении действий с наглядными ориентирами или ограничителями, позволяющими легче контролировать себя. Включение в урок заданий с выбором. Способность действовать самостоятельно, без опоры на заданный образец, решая неизвестную ранее задачу, характеризует высокий уровень владения учебным материалом. Предпосылкой для проявления самостоятельности служит богатый двигательный опыт. Поэтому по мере овладения отдельными действиями нужно включать их в непривычные, меняющиеся условия, а затем предлагать задания с выбором способа действий. Вначале требуется ловкое, а затем и быстрое завершение задания, например, в эстафете. Примеры таких заданий: прыжки через препятствия разной высоты любым способом, но не останавливаясь; лазанье на скорость любым способом. Организация творческой работы по созданию учениками новых вариантов или сочетаний движений. В младших классах учащиеся демонстрируют свои варианты движений с предметами, составляют комбинации упражнений на 8 счетов. Позже предлагается по изученному образцу составить комплекс упражнений с направленным воздействием на организм. По мере усвоения гимнастических упражнений задания по составлению комбинаций предлагаются в акробатике, на снарядах; девушкам с VII класса - в художественной гимнастике. В подготовленных классах активизация осуществляется в процессе проблемного обучения, при котором задача ставится перспективно, на несколько уроков или более длительный срок. Затем школьников знакомят с возможными методическими путями решения задачи и предлагают отобрать наиболее эффективные средства. Под руководством учителя составляют план работы. Периодически осуществляют контрольные проверки, после которых вносятся коррективы в план (уточняются частные задачи по овладению отдельными элементами техники или слагаемыми качества). Составляется график нагрузок для развития двигательного качества. На всех этапах учащиеся принимают активное участие и в принятии решений, и в опробовании средств, и в контроле за эффективностью работы. Предпосылкой эффективной деятельности учащихся на

уроках является дифференцированное обучение на основе разностороннего и глубокого изучения возможностей учеников: их физического и психического развития, биологической зрелости, уровня развития двигательных качеств, подготовленности к выполнению конкретного двигательного действия. С учетом этого разрабатываются разные варианты содержания заданий для овладения программным материалом всеми учащимися, но в доступных для каждого объеме и темпе изучения. Дифференцированный подход осуществляется на всех этапах обучения. Имеется несколько типичных способов его осуществления: Деление учащихся на группы со сходной подготовленностью и разработка для каждой из них соответствующих заданий. Определение для наиболее слабых и сильных учеников индивидуальных заданий, которые выполняются в отведенных местах зала.

Последовательный переход учащихся от решения одной частной задачи обучения двигательному действию к другой, для каждой из которых подготовлено соответствующее упражнение. Работа организуется поточно, но с разным количеством повторений и, следовательно, с разной скоростью продвижения для каждого ученика: пока не освоено одно упражнение, к следующему ученик не переходит. Места работы оборудуются так, чтобы не было заторов. Различные способы дифференцированного обучения должны обеспечить для слабых учеников более тщательную работу над основными элементами техники, целенаправленное развитие отстающих двигательных качеств; для сильных - возможность быстрее продвижения вперед и овладения усложненными вариантами действий. Для оптимального воздействия упражнений с учетом пола и физического развития школьников нагрузка дифференцируется путем изменения количества повторений, исходного положения, амплитуды, темпа, отягощений и т.п. Контроль учителя за учащимися, содержание работы которых различно, усложняется. Необходимо продумать выбор места, возможности страховки, приемы обеспечения самоконтроля учащимися. Для облегчения контроля за учащимися, отнесенными к подготовительной медицинской группе, желательно вручать им карточки-задания с указаниями доступных средств и дозировки.

При всей неповторимости каждого урока для определения оптимального построения и методики проведения его необходимо опираться на знание типичных вариантов. Основой для выделения типов школьных уроков является направленность дидактических задач. Выделяют пять типов уроков:

- вводный;
- изучения нового материала;
- совершенствования пройденного;
- контрольный (учетный);
- смешанный.

Для каждого типа в соответствии с возрастными возможностями учащихся характерны особенности структуры, приемы организации и обеспечения активной деятельности учащихся. Вводный урок проводится для ознакомления учащихся с задачами учебной работы на длительный период (год, четверть, серию уроков по данному разделу программы) и с требованиями, которые к ним будут предъявляться. Сообщаются теоретические сведения наиболее общего характера. Одновременно выявляются особенности класса и готовность учащихся к усвоению нового материала. Один урок в году может быть проведен в классе как теоретический. Но, как правило, вводные уроки частично или полностью проводятся с выполнением физических упражнений. В I классе большое внимание уделяется обучению подготовке к уроку и правилам поведения на нем. Может быть проведена экскурсия по спортивной базе школы. Подготовленность, активность и дисциплинированность учеников целесообразно выявить с помощью известных подвижных игр. На этих же уроках можно провести проверку физической подготовленности с помощью установленных тестов. Урок изучения нового материала. Задача на таком уроке ставится развернуто, чтобы пробудить интерес к новому, раскрыть перспективы. Ее постановка может сопровождаться сообщением теоретических сведений и демонстрацией движений. Каждое из подготовительных и подводящих упражнений, включенных в комплекс общеразвивающих упражнений, рассчитано на создание наиболее правильного представления о новом двигательном действии. Длительная и энергичная общая разминка, как правило, не характерна для этого урока. Решение

основной задачи урока предельно приближается к его началу, когда учащиеся не утомлены и внимательны. Подготовительная и основная части неразрывно связаны как нечто единое. Организация учеников должна быть преимущественно фронтальная с одновременной, посменной или поточной работой в спокойном темпе. Это обеспечивает наилучшее управление и контроль за учащимися при первоначальном разучивании действий. Условия выполнения упражнения дифференцируются. Например, прыжки выполняются через резину, натянутую под углом к полу во всю длину зала, что дает возможность без потери времени использовать доступную для каждого высоту. Изучению нового материала весь урок не посвящается. В соответствии с требованием разностороннего влияния урока в конце основной части переключаются на другой вид физических упражнений, например, для развития силы или выносливости. В заключительной части урока необходимо вновь вернуться к главной задаче, провести опрос по изученному материалу, дать домашнее задание.

Урок совершенствования изученного направлен на углубленное изучение техники, на закрепление пройденного в сложных условиях или на специальное развитие двигательных качеств с помощью изученного материала. Задача определяется кратко, так как учащиеся уже подготовлены к ее восприятию. Вводная часть более чем в предыдущих типах уроков, подчинена задаче функциональной подготовки организма к интенсивной работе. Широко используется бег в разном темпе, упражнения, требующие быстрой реакции и переключения внимания. Для совершенствования техники движений удобен групповой способ организации, при специальной работе над двигательными качествами часто используется круговой способ. Освоенные упражнения включаются в различные полосы препятствий, комбинированные упражнения, эстафеты, игры, а также проводятся в виде соревнования. Именно здесь широко применяются задания с выбором способа действий. Двигательная плотность урока обычно выше, чем в других типах. В заключительной части урока требуется относительно большая затрата времени для снижения нагрузки, восстановления глубокого, ритмичного дыхания.

Контрольный урок предназначен для подведения итогов обучения по теме или целому разделу программы. Оцениваются все или большинство учащихся. В уроке создаются условия, при которых учащиеся наилучшим образом проявят свою подготовленность: специальная разминка, опробование снарядов, пробные попытки и т.п. Главным итогом урока должно быть понимание каждым учащимся того, за что он получил ту или иную оценку и каковы для него пути повышения успеваемости. Подробнее о методике проверки и оценки сказано ниже.

Смешанный урок содержит примерно в равной пропорции элементы уроков других типов. В нем могут объединяться две-три разные задачи, каждая из которых требует особой подготовки занимающихся. Поэтому, помимо вводной части, обеспечивающей общую подготовку учеников, в основной части может быть проведена специальная небольшая подготовка непосредственно перед решением очередной задачи. Задачи, связанные с обучением новому материалу, с детальным разучиванием техники и с выполнением упражнения на оценку, решаются раньше, чем задачи закрепления пройденного. Развитие равновесия, быстроты, ловкости планируется до заданий по развитию силы и выносливости.

Основными способами организации деятельности учащихся на уроке являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, метод круговой тренировки.

Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ, является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя. Этим способом можно пользоваться при обучении большинству упражнений школьной программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижение на лыжах и элементы лыжного строя).

Поточный способ - учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Например, при обучении упражнению

в равновесии два-три потока могут быть при наличии двух-трех бревен или гимнастических скамеек и т.д. Преимущество одного потока - в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а следовательно, и нагрузка. Поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейкам и гимнастической стенке, в перелезании, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в длину и в высоту, а также при спусках и подъемах на лыжах. Разновидностью поточного способа будет поочередное выполнение нескольких различных упражнений. Например, вначале ученики идут по скамейке, а затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку. Такая поточная линия не дает возможности учителю наблюдать за выполнением школьниками всех упражнений, поэтому он будет находиться там, где его присутствие наиболее необходимо. Поточный способ чаще всего применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный способ состоит в том, что все учащиеся на уроке распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений. В каждой из смен столько учеников, сколько могут одновременно сделать упражнение. Во время занятий одной смены остальные наблюдают за своими товарищами. Например, если в зале 10 пролетов гимнастической стенки, а в классе тридцать учащихся, то образуется три смены для выполнения упражнений в лазанье или на осанку, и т.д. Посменный способ обычно применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях. При посменном способе учитель имеет возможность лучше наблюдать за работой учащихся.

Групповой способ состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая группа по заданию учителя занимается самостоятельно. К такому способу прибегают в основной части урока в тех случаях, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Поэтому, чтобы рациональнее использовать время, изучаются одновременно два-три вида упражнений. Группы через определенный промежуток времени меняются местами, для того чтобы за

время, отведенное на основную часть урока, все успели выполнить задание учителя. В каждой группе назначается старший, который наблюдает за детьми во время занятий. Деление на группы чаще всего проводится путем расчета по два, по три или перестроением из колонны по одному в колонну по два, по три последовательными поворотами. На уроке группы располагаются так, чтобы одна группа не мешала другой. Групповой способ может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный способ заключается в том, что каждый учащийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет учителю после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

Метод круговой тренировки. Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся в определенный момент урока распределяются на несколько групп, по 4-8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу учителя начинают самостоятельно выполнять упражнения. По истечении определенного времени (30-40 с) учитель подает новый сигнал, по которому учащиеся организованно переходят к другому снаряду или месту занятий. Так продолжается до тех пор, пока все учащиеся позанимаются всеми упражнениями, предусмотренными планом урока. Круговым такой метод называется потому, что учащиеся, переходя от одного снаряда к другому и выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Нередко и снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу. А тренировкой такой метод называют потому, что основная целенаправленность этого метода состоит в повышении уровня развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся, что может быть достигнуто путем многократного повторения упражнений, в определенной последовательности, в произвольном и заданном темпе, в течение определенного времени или определенное количество раз.

В процессе методически правильного обучения учащихся физическим упражнениям обеспечивается не только овладение ими необходимыми двигательными умениями и навыками, но и развитие физических качеств до уровня, требуемого для их возраста. Способы организации деятельности учащихся на уроке зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных способов организации деятельности учащихся разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

1.2. Анатомо-физиологические особенности учащихся 14 лет

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка. Остановимся на анатомо-физиологических особенностях детей 12-14 лет. Специфика этого этапа развития в значительной мере определяется важнейшим биологическим фактором - половым созреванием. Процесс полового созревания, в особенности его начальный период, сопровождается существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем, включая центральную нервную систему [1, с.129]. Скачок роста. Наступление этого возраста сопряжено с изменением ростовых процессов. Темпы роста конечностей несколько замедляются, тогда как рост туловища ускоряется. Именно на это время приходятся наиболее высокие скорости роста массы и длины тела, т.е. все то, что обычно называют пубертатным скачком роста. Рост костей в длину становится преобладающим, отставание в росте мышц и жирового компонента создает впечатление, что подросток худеет. Жироотложение. Увеличение темпов роста продольных размеров тела обусловлено тем, что главная железа внутренней секреции - гипофиз наряду с гонадотропинами начинает в большом количестве секретировать гормон роста - соматотропное. Этот гормон активизирует ростовые процессы и энергетическое обеспечение организма.

Под его действием увеличивается использование жировых депо для энергетических нужд: подросток худеет, толщина подкожного жирового слоя у

мальчиков заметно уменьшается. Это проявляется даже у подростков, имеющих избыточное жиросотложение. В этот период наиболее эффективны разнообразные корректирующие воздействия, направленные на нормализацию жирового обмена и снижение избыточного веса. Однако количество жировых клеток при этом не изменяется, они только теряют часть накопленного жира и уменьшаются в объеме. Поэтому не следует обольщаться успехом тех мер, которые принимаются для нормализации массы тела в этом возрасте: они могут быть временными. Если внимание к этому в дальнейшем будет ослаблено, то жировые депо по завершении полового созревания вновь быстро будут заполняться жиром, и проблема избыточного веса встанет с новой силой. Чтобы этого не допустить, необходимо раннее и обязательно систематическое проведение мероприятий, не допускающих избыточного жиросотложения (рациональная диета, регулярные физические нагрузки, закаливание).

Кардиореспираторная система. Увеличение размеров туловища сопряжено с повышением темпов роста грудной и брюшной полостей. Быстро растут сердце и легкие, увеличиваются жизненная емкость легких и ударный объем сердца. Несмотря на снижение частоты сокращений сердца почти до уровня взрослых (70 уд/мин), объемная скорость кровотока в этот период увеличивается. Это создает возможность для снабжения органов и тканей кислородом при их напряженной работе. Так, именно в эти годы при мышечной работе отмечаются самые высокие значения максимального потребления кислорода (в расчете на 1 кг массы тела) за весь период индивидуального развития.

Мышцы. Такая особенность кислородного обеспечения сократительной активности скелетных мышц связана не только с преобразованиями в системе доставки кислорода, но и с характером энергетического метаболизма в самой ткани скелетных мышц. Мышцы вступают в этап так называемых пубертатных дифференцировок, в ходе которых меняется метаболический профиль многих волокон. Этому возрасту полового созревания соответствует первая фаза мышечных пубертатных дифференцировок, когда большинство волокон приобретает выраженные черты «аэробности»: увеличивается размер и количество митохондрий, растет активность окислительных ферментов. Все это, с

одной стороны, необходимо для дальнейшего роста и развития мышц, с другой - представляет собой энергетическую базу для реализации сократительной функции на основе аэробного энергообеспечения.

Работоспособность. Перестройка в структуре скелетных мышц не может не сказаться на мышечной работоспособности. Отмечается некоторое увеличение физических возможностей подростков при выполнении циклической работы, особенно в зонах большой и умеренной мощности. На этой стадии полового созревания эффективны тренировки общей выносливости. Однако необходимо помнить, что пубертатные перестройки в организме еще далеки от завершения, и следует соблюдать большую осторожность в наращивании интенсивности и объема тренировочных нагрузок. С другой стороны, тренировка силовых и скоростно-силовых качеств в этот период малоэффективна, и применение таких нагрузок на занятиях физической культурой должно быть ограничено.

Периферическое кровообращение и терморегуляция. Увеличение объемной скорости кровотока приводит к усилению тока крови через кожные сосуды. При этом заметно повышается температура кожи, особенно конечностей, что является довольно характерным признаком, как у мальчиков, так и у девочек. Однако расширение сосудов кожи снижает возможности физической терморегуляции, и для поддержания постоянства температуры тела необходимо увеличение производства тепла, т.е. использование химической терморегуляции. Этот способ поддержания температурного баланса организма менее экономичен, и в регуляции температурного гомеостаза происходит регресс, что в свою очередь ограничивает эффективность закаливающих процедур и может привести к более частому возникновению простудных заболеваний. Таким образом, специфика развития подростков 12-14 лет состоит в том, что данный этап развития определяется важнейшим биологическим фактором - половым созреванием, который в особенности в своем начальном периоде сопровождается изменениями в деятельности всех анатомо-физиологических систем: происходит скачок роста, уменьшается жировое отложение, развиваются мышцы и увеличивается общая работоспособность организма подростка.

Таким образом, подводя итоги, можно сказать, что специфика развития 12-14 летних подростков в значительной мере определяется важнейшим биологическим фактором - половым созреванием. Этот возраст сопровождается существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем, включая центральную нервную систему.

1.3. Особенности физической подготовки учащихся 14 лет на уроках физической культуры

Общая физическая подготовка учащихся 14 лет, занимающихся, включает в себя уровень знаний, умений и навыков в жизненно важных естественных, важнейших видах движений. Величина развития этих движений располагает большим значением в жизни, потому что содействует быстрому изучению навыков более сложных, убыстряет процесс специальной физической подготовки. Основная черта, характеризующая значительный уровень физической подготовки «это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая результатов в короткий срок, при наименьшей затрате сил» [19, с. 125]. В процессе воспитания двигательных умений и навыков формируются важнейшие физические качества, нужные учащимся 14 лет, это «скорость, быстрота, сила, выносливость, ловкость и подвижность в суставах» Под силой человека понимают способность одолевать внешнее сопротивление или противодействовать наружным силам. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду - при метаниях, собственному телу - при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику. Такими силами могут быть внешние воздействия, например, удар соперника в бое, а также вес собственного тела или его части - удержание угла в вися. Виды силовых способностей различаются по характеру сочетания режимов напряжения мышц. Выделяют собственно-силовые способности, проявляемые в статических режимах и медленных движениях, и скоростно-силовые способности (динамическая сила), проявляемые при быстрых движениях. Это так называемая взрывная сила, то есть способность проявлять наибольшую силу за наименьшее время. В прыжках, например, она проявляется в прыгучести. Главный фактор в

проявлении человеком силы - мышечное напряжение, однако масса тела (вес) тоже играет определенную роль. Поэтому различают еще абсолютную и относительную силу. Под первой понимают силу, которую человек проявляет в каком-либо движении, измеренную без учета веса тела; под второй - величину силы, приходящейся на 1 кг веса тела человека [31, с. 101].

Скоростные характеристики движений и действий объединены под общим названием - быстрота. В самых общих чертах она характеризует способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. К скоростным характеристикам двигательных действий относятся: быстрота одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении), частота движений и быстрота двигательной реакции. Быстрота одиночного движения как изолированная характеристика может рассматриваться только при биомеханическом, расчлененном анализе двигательных актов (например, при необходимости узнать быстроту отталкивания, выноса бедра во время бега). Частота движений характеризует циклические движения. Максимальная частота движений рук выше, чем ног; частота движений дистальных звеньев конечностей выше, чем проксимальных.

Под выносливостью понимают способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности. Интенсивность работы и особенности упражнений, выполняемых в процессе этой работы, определяют разновидности выносливости: скоростная, силовая, выносливость к статическим усилиям и т.п. Проявление выносливости всегда конкретно, поскольку определяется конкретными условиями деятельности. Однако в сходных по интенсивности видах деятельности наблюдается явление переноса выносливости, которое обусловлено общими физиологическими и биохимическими механизмами.

Под ловкостью понимается совокупность координационных способностей. Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой - быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Несомненно, что этими двумя способностями содержание ловкости не исчерпывается, но особенности

двигательной деятельности, группируемые под названием ловкость, до настоящего времени изучены недостаточно [40, с. 106].

Подвижность в суставах - морфофункциональное двигательное качество. С одной стороны, она определяется строением сустава, эластичностью связок, с другой - эластичностью мышц, которая зависит от физиологических и психологических факторов. Подвижность в суставах увеличивается при повышении температуры мышц в результате их работы (увеличение температуры мышц приводит к повышению их эластичности), при эмоциональном возбуждении, например во время соревнований, при высокой температуре внешней среды. Подвижность, проявляемая в различных суставах, имеет в ряде случаев специфическое название. Подвижность позвоночного столба называется гибкостью, подвижность в тазобедренных суставах - выворотностью [46, с. 110]. Различают активную и пассивную подвижность в суставах. Первая проявляется при активных (произвольных) движениях самого человека, вторая при пассивных движениях, совершаемых под воздействием внешних сил (например, усилий партнера). Пассивная подвижность больше, чем активная. Под влиянием утомления активная подвижность в суставах уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего противодействия растяжению тонуса мышц). В процессе физической подготовки учащихся 14 лет, могут возникнуть затруднения в подборе упражнений и самостоятельном планировании занятий. В таких случаях физическая подготовка строится по индивидуальной программе, учитывая особенности телосложения и уровень подготовленности. Программа рассчитывается на один год и состоит из четырех этапов продолжительностью по три месяца каждый. Первый этап посвящен развитию общей и силовой выносливости, то есть, созданию функциональной основы для дальнейшего развития силы и наращивания мышечной массы. На этом этапе в первые два месяца упражнения с отягощениями повторяются по двенадцать пятнадцать раз. На третьем месяце содержание занятий несколько изменяется за счет использования упражнений со штангой, гантелями и гирями. При этом каждое упражнение повторяется в двух подходах по десять пятнадцать раз. В это время

учащийся приучается по утрам производить физическую зарядку. В дни, когда проводятся силовые тренировки, в содержание зарядки включаются лишь легкая разминка и упражнения на растягивание. Для тех, кому такая нагрузка оказывается не по силам, утренняя физзарядка не делается. Дни, когда нет силовых упражнений, посвящаются развитию или поддержанию общей (аэробной) выносливости и гибкости. На следующем втором этапе силовая нагрузка снова повышается. Направлением второго этапа формирования силы мышц с синхронным приростом их массы. Определенное упражнение в комплексах, как и в предшествующий месяц, осуществляется в одном или двух подходах. Но численность повторений в подходах из месяца в месяц переменяется с учетом особенностей комплекции подростка. На четвертом месяце произвольное упражнение комплексов воспроизводится в одном подходе по пять шесть раз, на пятом месяце - уже в двух подходах. На конечном месяце следующего второго этапа в первом подходе любое упражнение воспроизводится по четыре раза, во втором по восемь раз. Исключение составляют упражнения на брюшной пресс: эти упражнения повторяются по пятнадцать, двадцать раз. Не игнорируются упражнения на гибкость, в противоположном эпизоде может быть «закрепление мышц и уменьшение их сократительных возможностей». Третий этап отдан наращиванию мышечной массы с одновременным дальнейшим развитием их силы. Любое упражнение комплексов воспроизводится в трех подходах по восемь десять раз, понемногу повышая вес отягощения. Упражнения для развития мышц предплечья делаются по двенадцать пятнадцать раз, для брюшного пресса без отягощения - по тридцать пятьдесят раз и, наконец, с отягощением пятнадцать двадцать раз. На конечном, четвертом этапе, основные два месяца сосредоточены на развитии наибольшей силы мышц, а третий месяц - на корректирующую силовую подготовку. В это время учащиеся сосредотачивают собственный интерес на оставляющих или трудно поддающихся тренингу групп мышц. Если же год оказался очень нутуженным, то может быть переводение на общеразвивающую работу с ударением на развитие всеобщей «аэробной» быстроты движений, выносливости и точности. Это «контрастная», по сопоставлению с полной предшествующей, тренировочной нагрузкой. Совместно

с тем, она разрешает резвее восстановить организм от предыдущих силовых нагрузок, увеличивает эмоциональность обучений и оказывает содействие к сохранению желаний к следующим атлетическим упражнениям. Важнейшим моментом при подготовленности подростков обнаруживается учет так именуемых сенситивных времен развития А.Г. Ширяев, Р.М. Мулашов. Г.И. Макеев именуют их критическими. В эти этапы организм наиболее чувствителен к назначенным влияниям и может дать потребный прирост в развитии какого-либо качества, способности и т. д. и именно в эти периоды наиболее рационально заниматься развитием этой способности, поскольку по их завершении возможности развития данного качества уже будут снижены [41, с.246]. В подростковом возрасте наблюдается более значительный рост костей скелета по сравнению с ростом мышц. Окостенение позвоночника, закрытие зон роста костей конечностей, грудной клетки, таза еще далеки от завершения, и поэтому опорно-двигательный аппарат подростка представляет собой легко деформируемую и достаточно податливую систему. В этом возрасте связочный аппарат гораздо более эластичен, нежели у взрослых, и еще недостаточно прочен. Указанные особенности ориентируют на развитие гибкости, отсутствие большого количества упражнений на снарядах (мешки, лапы и др.), направленных на развитие максимальных показателей силы ударов. Последнее может привести к усиленной деформации соответствующих поверхностей, преждевременному закрытию зон роста некоторых костей скелета, изменению естественных для данного морфофункционального типа пропорций. В подростковом возрасте происходит также значительное увеличение объема сердца, улучшение показателей внешнего и внутреннего дыхания, снижение энергозатрат при выполнении физической работы. Организму подростка более подходит аэробная работа. В юношеском возрасте особое внимание следует уделять гармоничному развитию всех мышц. Увлечение работой над какой-то одной группой мышц может вести и к неравномерному развитию некоторых внутренних органов и нарушению их функций. Поэтому нагрузки в этом возрасте должны быть самыми разнообразными: плавание, игры, гимнастика. Не следует чрезмерно увлекаться специальной работой. В подростковом возрасте, для которых

характерно преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, следует исключить сильные удары, особенно в голову, которые могут приводить нервную систему в состояние запредельного (охранительного) торможения. То же относится и к длительным высоким напряжениям. В этом случае восстановление и возвращение к нормальным тренировкам могут быть затянуты. В некоторых случаях занятия приходится прекращать на длительный промежуток времени или прекращать вообще. Поэтому не следует в этом возрасте применять особо жесткие тренировочные программы, копировать подготовку своих кумиров, что, тем не менее, характерно для психологии этой возрастной группы. В отношении психологических особенностей подростков следует указать на неуравновешенность и неустойчивость настроения, неуверенность и нерешительность в сочетании с желанием самоутверждения, повышенную чувствительность, ранимость, стремление к самостоятельности. В этом возрасте особенно бурно развиваются память, мышление, способность к произвольной регуляции внимания, становятся острее ощущения и зрительная память. Большие сдвиги отмечаются в показателях зрительно-моторной координации, совершенствуются функции контроля за своим поведением. Именно в этом возрасте следует давать соответствующие задания, направленные на развитие и совершенствование проявлений памяти, мышления, функций внимания, координации. Отсутствие соответствующей работы на этом этапе возрастного развития достаточно трудно компенсировать впоследствии. В целом при работе с данным контингентом учащихся акцент должен быть сделан на отсутствие большого количества рекордных нагрузок в отношении физических и психических возможностей. Нужно давать достаточно много работы аэробного характера с акцентом на общеукрепляющий эффект, задания на совершенствование ловкости. Необходимо обеспечить всестороннее физическое развитие, создать запас двигательных навыков. В плане общеразвивающих средств это спортивные и подвижные игры, гимнастические упражнения (особенно акробатика), плавание, лыжный спорт, и вообще по возможности нужно освоить, апробировать как можно больше видов двигательной активности. Это одна из задач работы с занимающимися этого возраста.

ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие методы:

Анализ научно-методической литературы

Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а так же выявления степени научной разработанности данной проблемы. В результате изучения научно-методической литературы было выявлено, что специфика развития 14 летних подростков в значительной мере определяется важнейшим биологическим фактором - половым созреванием. Этот возраст сопровождается существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем, включая центральную нервную систему. В этом возрасте учащиеся должны обладать хорошим уровнем общей физической подготовки, т.е. умением сознательно владеть движениями своего тела. Подростку необходимо развивать основные физические качества. По своему характеру все методы, способствующие развитию основных физических качеств, можно разделить на равномерный, переменный, повторный, соревновательный, интервальный и комбинированный методы, в свою очередь каждый метод имеет свои особенности проведения.

Беседа

Применяется как самостоятельный метод или как дополнительный в целях получения необходимой информации. Проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению. Беседа ведется в свободной форме, без записи ответов собеседника. В данном исследовании проводились беседы с учителями на изучение их опыта работы: содержание и методы проведения занятий, методы и формы работы, наиболее трудные для освоения упражнения.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью

которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. Содержание каждого наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты. Данный метод был использован нами для изучения разнообразных методов и приемов физического воспитания: средства и методы физического воспитания, их место в занятиях; поведение занимающихся; характер и величина нагрузки на уроке.

Метод контрольных испытаний

Успешное решение задач физического воспитания во многом зависит от возможности осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся. В связи с этим широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Их применение позволяет преподавателям определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей, позволяет в конечном итоге судить об эффективности занятий. Метод контрольных испытаний был использован нами для определения исходного уровня физической подготовленности учащихся 14 лет. Существуют целостные наборы (батареи) тестов, позволяющие достаточно полно оценить физические способности занимающихся. Несмотря на отличия в применяемых тестовых упражнениях, все батареи тестов позволяют оценить силовые и скоростные способности, общую выносливость и гибкость. При выборе методов и тестов нами учитывались задачи и условия проведения исследования, возрастные особенности испытуемых, а также возможность количественной оценки изучаемого признака и простота выполнения тестов. Выбор тестов физической подготовленности 14-летних мальчиков диктовался требованиями оценить основные физические качества подростков - быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость. Нами был выбран набор упражнений (тест) на определение уровня физической подготовленности учащихся 14 лет, разработанный Сенчуриным С.В [12, с.54].

Тест 1 «Сгибания и разгибания рук в упоре лежа» - для оценки силовой подготовленности. Выполняются с ногами и корпусом, выпрямленными в одну линию, на ладонях или на кулаках (по желанию испытуемого). Локти не должны

разводиться в стороны. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Разрешается одна попытка.

Критерии оценки:

высокий уровень - 50 раз и выше;

средний уровень - 45 раз и ниже;

низкий уровень - 35 раз и ниже.

Тест 2 «Наклон вперед из положения лежа» - для оценки скоростно-силовой подготовленности. Подъем туловища за 30 с. из положения лежа выполняется с зафиксированными ступнями. Руки должны быть соединены в «замок» на затылке. Разрешается одна попытка.

Критерии оценки:

высокий уровень - 12-15 и выше;

средний уровень - 10-12 раз;

низкий уровень - 6-7 раз и ниже.

Тест 3 «Челночный бег 3x10м» - для оценки уровня координационной подготовленности. Выполняется с обеганием вертикальных стоек. Разрешается одна попытка.

Критерии оценки:

высокий уровень - 8 сек и менее;

средний уровень - от 7,8 до 9,2 сек;

низкий уровень - 9,3 сек и более.

Тест 4 «Мостик» - для оценки гибкости. Выполняется с максимальным выпрямлением рук и ног, прогибая спину, оставаясь стоять только на ступнях и кистях.

Критерии оценки:

высокий уровень - выполнение мостика из положения стоя;

средний уровень - выполнение мостика из положения стоя с поддержкой; низкий

уровень - выполнение мостика из положения лежа.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения. В отличие от изучения сложившегося с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Метод регистрации и обработки полученных данных

Представляет собой метод измерения, с помощью которого реальные полученные данные обрабатываются, результаты фиксируются, соотносятся, анализируются. Оценка может производиться как в качественном (на основе теоретических, логических выводов и обобщений), так и количественном аспекте. Полученные результаты тестирования обработаны и отражены в протоколах. Анализ протоколов в экспериментальных группах позволил нам выявить уровень физической подготовленности учащихся 14 лет. Информация, полученная в результате исследований, обрабатывается с помощью методов математической статистики. Использовался метод оценки достоверности различий арифметических средних по t-критерию Стьюдента. Он включает в себя выявление закономерности и статистический анализ полученных результатов по таблице вероятности Стьюдента. Рассчитывается достоверность различий между полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп.

Порядок вычисления достоверности различий по критерию t Стьюдента:

- вычисление средней арифметической величины X;
- вычисление стандартной ошибки среднего арифметического значения;
- по специальной таблице определение достоверности различий.

Таким образом, при проведении тестирования на выявление уровня физической подготовленности испытуемых и обработки его результатов.

2.2 Организация исследования

Для оценивания уровня физической подготовленности учащихся 14 лет, нашими усилиями было сформировано проведение исследования на базе МАОУ «Средняя школа № 153» г. Красноярск. в период с ноября 20149 года по апрель 2020 года, в котором эксперименте приняло тридцать «30» участников в возрасте 14 лет.

Первый этап.

На данном этапе проводился анализ научно-методической литературы, изучались программы уроков, проводилось наблюдение и эксперимент, отбор исследуемых, подбирались тесты для определения уровня физической подготовленности.

Второй этап.

Цель данного этапа: проведение контрольных испытаний для определения исходного уровня физической подготовленности с помощью специально подобранных контрольных тестов. Деятельность испытуемых, а именно определение уровня физической подготовленности, протекала в обеих группах в одинаковых условиях и в одно время. При проведении исследования нами были учтены требования к тестирующим упражнениям. Была определена цель применения теста, использована стандартизированная методика процедуры тестирования и измерения результатов, определена надежность и информативность теста, результаты теста были выражены в выбранной системе оценки. Для снижения влияния помех на результаты контрольного теста были сделаны пробные попытки тестирующих упражнений. Перед проведением теста был обеспечен необходимый уровень мотивации и концентрации внимания, показана техника правильного выполнения. Тесты проводились в начале основной части занятия после короткой разминки. Был проведен сравнительный количественный и качественный анализ полученных результатов.

Третий этап. На основе полученных данных были сделаны соответствующие выводы, проведен математический подсчет и обоснование результатов.

ГЛАВА III ВНЕДРЕНИЕ НА ТРЕТИЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ БОКСА НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

3.1. Выявление, обоснование и внедрение средств и методов бокса на третий урок физической культуры учащихся 14 лет

Бокс неразрывно связан с физической подготовкой. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции. Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы. Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта.

Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированным упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

В нашей работе мы выявили и внедрили такие физические упражнения из бокса как, при этом в упражнениях не присутствовала строгая боксерская техника. Наклоны туловища из положения лежа (пресс на полу), способствуют укреплению мышц брюшного перса, подвижности и гибкости позвоночника в поясничном отделе. Наклон следует сочетать с резким выдохом в конечном положении. Упражнение со штангой выбрасывание штанги вперед стоя, применяется для развития взрывной силы и быстроты работы мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Штанга удерживается пальцами на уровне груди. Необходимо начальное мощное волевое и мышечное напряжение - взрыв. Упражнение отличается отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями. Прыжки в глубину (запрыгивание на скамью + бой с тенью) Развивают взрывную силу мышц ног. Главное значение имеет момент отталкивания после приземления. Время соприкосновения стоп с полом должно быть минимальным. А высота прыжка после отталкивания - максимальной. Упражнение с медицинболлом (выбрасывание тяжелого мяча вперед от плеча, в стену), служит для развития взрывной силы и быстроты работы мышц рук, верхнего плечевого пояса, спины, таза, ног и совершенствование их координационных взаимосвязей. Кувырки, являются эффективным средством повышения вестибулярной устойчивости, овладения способности сохранять устойчивое динамическое равновесие. Упражнение с напольной штангой (выталкивание вперед одной рукой, вертикальной штанги), развивает силовую выносливость рук, мышцы боковой поверхности туловища. Это упражнение следует выполнять в исходном положении боксерской стойки, как для левой, так и для правой руки. При выполнении необходимо начальное мощное ускорение, важно, чтобы движение начиналось без замаха. Прыжки из упора лёжа, упражнение также направлено на увеличение выносливости. Из позиции упор лёжа ноги прыжком подтягиваются к

рукам. Отличие от обыкновенных прыжков в упоре лёжа заключается в том, что стоять нужно на кулаках, а ноги подтягивать поочерёдно, максимально прорабатывая большую ягодичную и двуглавую мышцы бёдер. За счёт стойки на кулаках укрепляется ударная поверхность костяшек и увеличивается нагрузка на плечевой пояс. Пистолет отличный способ проработать мышцы ног. Вес вашего тела, перемещённый на одну ногу, делает своё дело. Бёрпи на одну руку упражнение, которое задействует всё тело, развивает силу, скорость, выносливость и доказывает, что вес вашего тела — вполне достаточная нагрузка. Бёрпи на одну руку позволяют более интенсивно проработать плечевой пояс, переместив вес тела на одну руку.

3.2.Выявление результативности внедрения средств и методов бокса

Результаты проведенного тестирования среди группы учащихся 14 лет за время педагогического эксперимента (ЭГ и КГ), отображены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

Результаты ЭГ

Уровень ФП	Вид теста							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		Челночный бег 3x10 м		Мостик	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Высокий	-	2	-	1	-	-	-	-
Средний	12	12	6	12	8	13	4	9
Низкий	3	1	9	2	7	2	11	6

Таблица 2

Результаты КГ

Уровень ФП	Вид теста							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		Челночный бег 3x10 м		Мостик	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Высокий	-	1	-	-	-	-	-	-
Средний	12	12	6	9	8	9	4	5
Низкий	3	2	9	6	7	6	11	10

Полученные данные позволили нам сделать вывод, что в экспериментальной и контрольной группе показаны высокий уровень развития силовой подготовленности. При этом в КГ на одного испытуемого больше с низким уровнем развития силовой подготовленности, о чем свидетельствуют результаты выполнения упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Полученные результаты показали, что более высокий уровень силовой подготовленности имеют учащиеся 14 лет, на уроках которых применялись средства и методы бокса. Для определения достоверности полученных результатов воспользуемся методом оценки достоверности различий арифметических средних по t-критерию Стьюдента. Полученное нами эмпирическое значение t превышает табличное, Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными. Что касается развития скоростно-силовой подготовленности в сумме за два теста высокий уровень в экспериментальной и контрольной группе не показал не один из учащихся. Средний уровень развития показали 18 учащихся КГ и 25 учащихся ЭГ. Полученные результаты выявили, что уровень развития скоростно-силовой подготовленности выше развит все-таки в экспериментальной группе. Для определения достоверности полученных результатов воспользуемся методом

оценки достоверности различий арифметических средних по t-критерию Стьюдента. Табличное значение $t_{\text{крит}}$ равняется 2,11, при допущении возможности риска сделать ошибочное суждение в пяти случаях из ста (уровень значения = 5% или 0,05). Полученное нами эмпирическое значение t превышает табличное. Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными. Результат выполнения упражнения «мостик» позволил нам сделать вывод, что в контрольной группе средний уровень подготовки показали 5 чел, а в экспериментальной при выполнении этого же упражнения – 9 чел. При этом низкий уровень преобладает у контрольной группы.

Выводы

1. Анализ научно-методических источников показал, что общая физическая подготовка учащихся 14 лет, включает в себя уровень знаний, умений и навыков в жизненно важных естественных, важнейших видов движений. Величина развития этих движений располагает большим значением в жизни, потому что содействует быстрому изучению навыков более сложных, убыстряет процесс специальной физической подготовки. Основная черта, характеризующая значительный уровень физической подготовки «это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая результатов в короткий срок, при наименьшей затрате сил». В процессе воспитания двигательных умений и навыков формируются важнейшие физические качества, нужные учащимся 14 лет, это «скорость, быстрота, сила, выносливость, ловкость и подвижность в суставах»

2. Выявлены и обоснованы средства и методы бокса, влияющие на развитие физической подготовленности. Наклоны туловища из положения лежа (пресс на полу). Упражнение со штангой выбрасывание штанги вперед стоя. Прыжки в глубину (запрыгивание на скамью + бой с тенью). Упражнение с медицинболом (выбрасывание тяжелого мяча вперед от плеча, в стену). Кувырки, упражнение с напольной штангой (выталкивание вперед одной рукой, вертикальной штанги). Прыжки из упора лёжа, упражнение также направлено на увеличение выносливости. Пистолет и бёрпи на одну руку.

3. Описанные средства и методы бокса были внедрены на третий урок физической культуры учащихся 14 лет, физические упражнения применялись в основной части урока после хорошей разминки и решали образовательную и оздоровительную задачи урока физической культуры.

4. Полученные данные позволили нам сделать вывод, что в экспериментальной и контрольной группе показаны высокий уровень развития силовой подготовленности. При этом в КГ на одного испытуемого больше с низким уровнем развития силовой подготовленности, о чем свидетельствуют результаты выполнения упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Полученные результаты показали, что более высокий уровень силовой подготовленности имеют учащиеся 14 лет, на уроках которых применялись

средства и методы бокса. Для определения достоверности полученных результатов воспользуемся методом оценки достоверности различий арифметических средних по t-критерию Стьюдента. Полученное нами эмпирическое значение t превышает табличное, Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными. Что касается развития скоростно-силовой подготовленности в сумме за два теста высокий уровень в экспериментальной и контрольной группе не показал не один из учащихся. Средний уровень развития показали 18 учащихся КГ и 25 учащихся ЭГ. Полученные результаты выявили, что уровень развития скоростно-силовой подготовленности выше развит все-таки в экспериментальной группе. Для определения достоверности полученных результатов воспользуемся методом оценки достоверности различий арифметических средних по t-критерию Стьюдента. Табличное значение $t_{\text{крит}}$ равняется 2,11, при допущении возможности риска сделать ошибочное суждение в пяти случаях из ста (уровень значения = 5% или 0,05). Полученное нами эмпирическое значение t превышает табличное. Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными. Результат выполнения упражнения «мостик» позволил нам сделать вывод, что в контрольной группе средний уровень подготовки показали 5 чел, а в экспериментальной при выполнении этого же упражнения – 9 чел. При этом низкий уровень преобладает у контрольной группы

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения. Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине / Под ред. чл.-корр. РАМН, проф. В.Р. Кучмы. М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2012. - С.451-453 .
2. Аллянова П.Ю., Толдиев С.М.М.Возможности улучшения условий развития физической культуры и спорта //Муниципальная академия.-2017.- № 1.- С. 42-49
3. Анастасова Л.П., Цехмистренко Т.А., Кучменко В.С. Формирование здорового образа жизни подростков. — М.: Высшая школа, 2000. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. - М.: Практика, 2015. - 416 с.
4. Андреева О.В., Гуревич К.Г., Фесюн А.Д., Одинцова В.В., Пустовалов Д.А., Оранская А.Н., Дмитриева Е.А., Окунькова Е.В. Особенности функциональных резервов здоровья учащихся общеобразовательных школ // Кубанский научный медицинский вестник.- 2014. -№ 3 (145). -С. 10-15.
5. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Е.В.Егорычева, С.В.Мусина, М.В.Шлемова и др. // Современные исследования социальных проблем. - 2010. - №4. - С. 57-62.
6. Веревкина А.А., Прокопенко Л.А. О причинах пропусков занятий по физической культуре студентами. Успехи современного естествознания. -2013. - № 10. -С. 198-199.
7. Виленский М.Я.Физическая культура. 5-7 классы. М.: Просвещение. -2013. - 239 с.
8. Гончарук С.В. Занятия йогой как подход к комплексному и гармоничному совершенствованию и оздоровлению студентов// В сборнике: Академическая наука - проблемы и достижения Материалы VI международной научно-практической конференции. н.-и. ц. «Академический». North Charleston, SC, USA, 2015. - С. 74-77.

9. Гуревич К.Г., Анищенко А.П., Архангельская А.Н., Рогозная Е.В., Игнатов Н.Г. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающая среда. - Университетская наука Урала. - 2016. - № 1. - С. 9-11
10. Гуревич К.Г., Фабрикант Е.Г. Укрепление здоровья. М., Профессионал: 2010. - 240 с.
11. Егорычева Е.В., Мусина С.В., М.В.Шлемова и др. /Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов // Современные исследования социальных проблем. - 2010. - №4. - С. 57-62.
12. Иванов В.Д., Горбачева А.Д. ГТО - вчера, ГТО - сегодня, ГТО -завтра// Педагогический опыт: теория, методика, практика.- 2015. -№ 4 (5).- С. 495-498.
13. Кабачков В.А., Пашин А.А. Исследование возрастных особенностей физической подготовленности и субъективного отношения к физической культуре испорту учащихся общеобразовательных школ. // Вестник спортивной науки.- 2010.- № 4. -С. 47-52.
14. Кац Е.Л., Панков Д.Д., Комаров Г.Д., Носкин Л.А., Карганов М.Ю., Васюткина Т.Н. Анализ клинических и физиологических показателей при оценке состояния здоровья школьников. Российский педиатрический журнал. -2007.- № 4.- С. 26-28;
15. Кетоев К.Э.Индивидуальный подход к развитию физической культуры у подростков: канд. пед. наук/ Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л.Хетагурова.-2006 -166с.
16. Козьмик В.Н., Дегтерева Е.А. Кластерный подход развития студенческого спорта в РФ в современных рыночных условиях// Экономика и предпринимательство. -2015.- № 12-2 (65-2).- С. 991-996.
17. Коляденко С.А. Роль физической культуры в формировании у студентов психологических и физических качеств // Актуальные научные исследования в современном мире. -2017. № 102 (30). - С. 81-86.
18. Корбукова Н.А. Физическая культура как фактор формирования общей культуры студента. Вестник Таджикского национального университета.- 2015. -№ 3-7 (179). - С. 212-215

19. Костычаков В.Ф., Бордачев А.Ю. Роль подвижных игр в повышении интереса к занятиям по физической культуре // Аллея науки. -2017. -Т. 2. -№ 14. - С. 594-597
20. Кучма В.Р. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения/ Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине. М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН. -2012. - С.451-453.
21. Лубышева Л.И., Романович В.А. Организационно-методические предпосылки преобразования предмета «физическая культура» в учебный предмет «спортивная культура» в условиях старшей школы // Культура физическая и здоровье. -2011. -№ 2. - С. 19-23.
22. Московченко О.Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни — Валеология. -1999. - № 2. - С. 3-10.
23. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта /. Мякинченко Е.Б, Селуянов В.Н. - М.: ТВТ Дивизион. - 2005. - 338 с.
24. Нетреба А.И. Физиологические эффекты низкоинтенсивной силовой тренировки без расслабления / Нетреба А. И., Попов Д. В., Бравый Ю. Р., Мишина С. С., Виноградова // Физиология человека. - 2009. - №4. - с. 479-483.
25. Оранская А.Н., Бурдюкова Е.В., Дмитриева Е.А., Пустовалов Д.А., Гуревич К.Г. Влияние избыточной массы тела, ожирения на адаптацию к физической нагрузке учащихся общеобразовательных школ г. Москвы. - Системный анализ и управление в биомедицинских системах. -2013. - Т. 12. - № 3. - С. 735-738
26. Павлюченко О.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», как путь к физическому совершенствованию студенческой молодежи. Символ науки. -2015. -№ 11-2. - С. 143-145
27. Палаткин И.В. Интерактивные методы в работе со студентами на занятиях физической культурой. Вестник педагогических инноваций. -2015. -№ 4 (40). - С. 100-103
28. Пархаева О.В., Судакова Ю.Е. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся // Научная Идея. -2017.-№ 1.- С. 83-89.

29. Паршикова Н.В., Изаак С.И., Малиц В.Н. Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего Теория и практика физической культуры. -2017. -№ 12. -С. 3-5.
30. Попов, Д. В. Факторы, ограничивающие аэробную работоспособность на уровне отдельной мышцы у людей с различным уровнем тренированности : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Попов Д. В. - М., 2007. - 24 с.
31. Прокофьева Д.Д. Физкультурно-спортивный комплекс гто нормы гто и поиск новой идеологии в россии. //Культура физическая и здоровье.-2016.- № 2 (57).- С. 17-19.
32. Прусов П. К. Особенности физического развития подростков в системе управления оздоровительным и спортивным процессом: дис.д-р. пед. наук/ Российская академия медицинских наук государственное учреждение научный центр здоровья детей».-2005-256с.
33. Пузырь Ю. П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: дис.канд. пед. наук/ Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта .-2006 -193с.
34. Радовицкая Е. В. Технология применения аэробных упражнений в процессе физического воспитания студентов с учётом профилирующей спортивной деятельности: дисс.канд. пед. наук /Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта.- 2011- 204с.
35. Рубцова И. В. Оздоровительные технологии на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими избыточный вес : диссертация ... канд. пед. наук /Московская государственная академия физической культуры. -2004.- С.173 с.
36. Сбитнева О.А. Интерес к занятиям физической культуры в вузе как одно из условий эффективного обучения Аллея науки. -2017. -Т. 1. -№ 14.- С. 736-739.
37. Суржикова О.В., Иванов С.А., Бекмансуров Р.Х. Физическая культура в формировании здорового образа жизни студента. Приоритетные научные направления: от теории к практике. -2016.- № 24-1.- С. 74-77.

38. Черенко В.А., Данилова Н.В. Рациональная методика применения упражнений различной направленности в процессе физического воспитания студентов вузов // Вестник спортивной науки. - 2009. -№1. - С. 68-71.
39. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.: Практика. -2015. - 412с.
40. A novel approach to training students in delivering evidence-based obesity treatment. /Brown J., Lydecker J.A., Turner T.et al.// Fam med.- 2015-Vol.47-P.378-382.
41. Andersen L, Myers L, O'Malley K, Mundorf AR, Harris DM, Johnson CC. Adolescent Student Use of School-Based Salad Bars. J Sch Health. 2015 Oct;85(10):722-7. Bahk J, Khang YH. Trends in childhood obesity and central adiposity between 1998-2001 and 2010-2012 according to household income and urbanity in Korea. BMC Public Health.- 2016.- Vol.7.-№16(1).-P.18.