

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

Фендель Эдуард Андреевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Формирование мотивации у юношей 10-х классов способствующей развитию  
силы на уроках физической культуры»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Ситничук С.С.

13.12.2024

(дата, подпись)

Научный руководитель кандидат педагогических наук, доцент Рябинин С.П.

13.12.2024

(дата, подпись)

Обучающийся Фендель Э.А.

13.12.2024

(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск, 2024

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Литературный обзор</b> .....	7
1.1. Анатомо-физиологические особенности юношей 16-17 лет.....	7
1.2. Теоретическое понятие силы.....	10
1.3. Средства и методы развития мотивации у юношей.....	13
1.4. Способы организации знаний на уроках физической культуры .....	19
<b>Глава 2. Методы и организация исследования</b> .....	26
2.1. Методы исследования .....	26
2.2. Организация исследования .....	32
<b>Глава 3. Методика повышения формирования мотивации юношей 10-х классов для развития силы на уроках физической культуры</b> .....	36
3.1. Экспериментальная методика формирования мотивации для развития силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры .....	36
3.2. Обсуждение результатов эксперимента по формированию мотивации для развития силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры .....	38
<b>Выводы</b> .....	41
<b>Заключение</b> .....	42
<b>Список используемой литературы и источников</b> .....	43
<b>Приложение 1. Классификация силовых способностей и их соединений</b> .....	47
<b>Приложение 2. Анкета «Изучение мотивации к развитию силы»</b> .....	48
<b>Приложение 3. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы у юношей 10-х классов</b> .....	51
<b>Приложение 4. Подвижная игра «Перетягивание каната с препятствиями»</b> .....	57

<b>Приложение 5.</b> План проведения бесед и рассказов на уроках физической культуры .....	59
<b>Приложение 6.</b> Протокол результатов педагогического тестирования на начало и конец исследования.....	82
<b>Приложение 7.</b> Диаграмма показателей анонимного анкетирования по изучению мотивации к развитию силы .....	83
<b>Приложение 8.</b> План организации проведения экспериментальной методики для формирования мотивации у юношей 10-х классов способствующей развитию силы на уроках физической культуры .....	84

## Введение

Физическая культура играет важную роль в формировании гармонично развитой личности, способной к активному и здоровому образу жизни. Она не только укрепляет физическое здоровье, но и развивает психические качества, такие как воля, целеустремленность, дисциплина. Однако в современном обществе наблюдается снижение интереса к физической культуре среди школьников, особенно юношей. В условиях современного образования, где физическое развитие является важной составляющей общей культуры личности, особое внимание следует уделить формированию мотивации у юношей старших классов. Физическая культура и занятия спортом способствуют развитию не только физической силы, но и стойкости, ответственности, командного духа.

Юноши 10-х классов, находясь на переходном этапе между подростковым и взрослым возрастом, активно формируют свои интересы и жизненные ориентиры. В этот период крайне важно задать правильные мотивы для занятий физической культурой, так как именно они могут стать основой для дальнейших спортивных достижений и здорового образа жизни. Низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями приводит к ослаблению физических показателей, проблемам со здоровьем и ограничению жизненного потенциала [9; с. 94].

От того насколько успешно будут сформированы положительные мотивации обучающихся к двигательной активности, к здоровому образу жизни, зависит в последующем образ жизни человека. Однако, заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны обучающихся общеобразовательных школ остается достаточно низкой. Школьный возраст особенно благоприятен для изучения двигательных действий [17; с. 83].

Развитие физических качеств является одной из главных задач на уроках физической культуры и спорта. И для всего этого ребёнок должен управлять своими мышцами и должен быть способен к мышечному напряжению [40; с. 71].

Даже самое незначительное движение требует некоторых усилий, и количество силы будет напрямую влиять на эффективность этих движений.

Начиная от ходьбы заканчивая постукиванием пальцами по клавиатуре все это движения, требующие мышечных усилий различной степени интенсивности. Благодаря мышечной силе тело человека перемещается в пространстве. Каждое физическое качество в основе не может обойтись без силы, т.е. из способности преодолевать внешнее сопротивление путем мышечных усилий.

Проблема развития мышечной силы у юношей старшего школьного возраста представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями экологических, экономических и социальных условий жизни общества. К вышеперечисленным факторам следует отнести также пренебрежительное отношение к здоровью самих школьников, злоупотребляющих алкоголем и курением, что выразилось в потере интереса последних к занятиям физической культурой. Все яснее наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Юноши 2000-х годов по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 80-х [12; с. 80]. Борьба с этими проблемами кроется в одном решении- занятии физической культурой, которая является неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях. Но, к сожалению, не все юноши понимают пользу этих занятий. Для наилучшего понимания пользы физической культуры и наилучшего достижения спортивных результатов по развитию силовых способностей, необходимо сформировать комплекс мотивационных установок. Таким образом, из вытекающих противоречий, мы определили, что основная проблема по развитию силовых способностей тесно связана с формированием мотивационных установок у юношей 10-х классов на занятиях по физической культуре.

**Цель исследования:** научное и теоретическое обоснование и экспериментальная проверка методики по формированию мотивации способствующей развитию силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию в школе.

**Предмет исследования:** методика формирования мотивации способствующей развитию силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что формирование положительной мотивации у юношей 10-классов будет способствовать развитию силы на уроках физической культуры при следующих условиях:

- а.** за счет создания материально-технических и организационных условий, стимулирующих их интерес к занятиям;
- б.** разработка мотивационных установок, стимулирующих развитие силы на уроках физической культуры;
- в.** применение разнообразных педагогических методов, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

**Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методических и литературных источников по теме исследования;
2. Разработка экспериментальной методики по формированию мотивации способствующей развитию силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры;
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность разработанной методики по формированию мотивации способствующей развитию силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры.

## Глава 1. Литературный обзор

### 1.1. Анатомо-физиологические особенности юношей 16-17 лет

Дети старшего школьного возраста (от 16 до 18 лет) иначе именуются отроками, или подростками. Этот период жизни ребенка характеризуется резким изменением работы эндокринных желез. Для девочек это время быстрого полового созревания, для мальчиков – начала этого процесса [28; с. 80].

Заканчиваются физические изменения в организме, следствием чего является большая психическая и эмоциональная нагрузка. На этом фоне типичны подростковые недомогания: головокружения и головные боли, вызванные пониженным тонусом сосудов головного мозга – вегетососудистой дистонией. Также типичными для данного возраста являются заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, дуодениты, язвенная болезнь.

Юноши, у которых бурно протекает процесс полового созревания, характеризуются значительным увеличением роста и меньшим приростом поперечных размеров тела. В дальнейшем, в процессе завершения полового созревания, происходит усиленный рост тела в ширину, завершается окостенение частей скелета. Увеличивается масса и поперечное сечение скелетной мускулатуры.

Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. В растущих трубчатых костях в эпифизарных хрящах и в межпозвоночных дисках уже к 14—16 годам появляются зоны окостенения, что приводит обычно к остановке роста примерно к 25 годам [4; с. 135].

Дозированные силовые нагрузки динамического характера не влияют отрицательно на развитие и дифференцировку позвоночника подростков. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела, что обычно объясняется многовековым развитием, а также

некоторыми анатомическими предпосылками: асимметричным расположением внутренних органов — печени справа, сердца слева и т. д.

Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. Большое влияние на развитие функций рук оказывают физические упражнения [35; с. 114].

У парней отмечается высокая эластичность мышц и связочно-суставного аппарата. По мере роста и развития мышечной системы, увеличения поперечного сечения мышц повышается их сила и способность к концентрации усилий. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6-8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление.

При одинаковой работе по сравнению со взрослыми у подростков больше повышается обмен веществ. Это объясняется не только соотношением веса и поверхности тела, но и высокой возбудимостью нервной системы подростков. К 15 годам вес головного и спинного мозга почти достигает веса взрослого человека. Продолжается рост пирамидных клеток. Мозговой конец двигательного анализатора достигает почти полного развития. Ввиду совершенствования торможения улучшается контроль над эмоциями. Продолжительность сна уменьшается до 9 часов [32; с. 197].

У юношей этого возраста вработывание, т. е. переход от покоя к максимальной деятельности, происходит быстрее, чем у взрослых. Однако следует учитывать серьезную опасность в тех случаях, когда дети выполняют физические нагрузки большой интенсивности и длительности, предъявляющие к их организму предельно высокие требования. Под влиянием положительных эмоций работоспособность может быть еще более высокой при критических сдвигах функций организма детей, а чувство усталости оказывается маловыраженным. При этом легко возникает перетренировка, которую можно

рассматривать как нарушение баланса нервных процессов, как невроз, связанный с нерациональными занятиями спортом.

В период полового созревания легкие быстро растут. Их вес к 14-15 годам достигает 513-594 грамма. Частота дыхания снижается, жизненная емкость легких 2700-3000 см<sup>3</sup>. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей.

Ведущим и основным направлением развития силы у старших школьников является направление, основанное на применении динамических упражнений. Статические (изометрические) упражнения должны служить лишь дополнением к ним. Монотонные движения вызывают быстрое утомление.

Силовые упражнения с тяжестями в юношеском возрасте без чрезмерных нагрузок не только не вызывают патологических изменений, а силовая подготовка с применением дозированных отягощений укрепляет связки и суставы. Если учитывать возрастные особенности детей и использовать кратковременные нагрузки с достаточно большими паузами отдыха, то можно поддерживать работоспособность у детей довольно длительное время [28; с. 52].

## 1.2. Теоретическое понятие силы

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) [40; с. 76].

В последние десятилетия вместо термина «сила» в указанном смысле все чаще пользуются выражением «силовые способности». Одна из причин этого в том, что термин «сила» чрезвычайно многозначен, поскольку распространился в большинстве областей знания и практики. В частности, не следует смешивать силу как качество человека с одним из внешних проявлений двигательных возможностей его, измеряемым в механических характеристиках силы как меры взаимодействия тел, пишет Л.П. Матвеев [26; с. 181].

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [40; с. 76].

Собственно-силовые способности характеризуются тем, что доминирующую роль в их проявлении играет активизация процессов мышечного напряжения, стимулируемая внешним предметным либо иным отягощением (сопротивлением) [40; с. 78].

Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу — это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на

раздражение – сокращение с уменьшением длины и изометрического напряжения напряжение мышц без сокращения и движения в суставах. Результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных режимах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующие какому-либо сопротивлению, могут при напряжении и удлиниться, например, удерживая очень тяжёлый груз. В таком случае их работа называется уступающей (эксцентрической). Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического.

Динамическая (скоростная) сила – проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления.

Сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При изотоническом сокращении мышцы, от предъявляемой нагрузки зависит не только величина её укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость её укорочения. Данный режим работы мышц имеет место в силовых упражнениях с преодолением внешнего отягощения. Величина прикладываемой к снаряду силы при выполнении упражнения в изотоническом режиме изменяется по ходу траектории движения, так как изменяются рычаги приложения силы в различных фазах движений. Упражнения со штангой или другим аналогичным снарядом с высокой скоростью не дают необходимого эффекта, так как предельны мышечные усилия в начале рабочих движений придают снаряду ускорение, а дальнейшая работа по ходу движения в значительной мере выполняется по инерции. Поэтому, упражнения со штангой и подобными снарядами малопригодны для развития скоростной (динамической) силы. Упражнения с этими снарядами применяются в

основном для развития максимальной силы и наращивания мышечной массы, выполняются равномерно в медленном и среднем темпе [18; с. 62].

А также различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (см. приложение 1):

- скоростно-силовые;
- силовая ловкость;
- силовая выносливость [40; с. 77-79].

По характеру усилий в динамической силе, в свою очередь, выделяют разновидности (по В. Кузнецову):

— *взрывную силу* — способность по ходу движения достигать возможно больших показателей внешне проявляемой силы в возможно меньшее время, что характерно, например, для так называемых скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний, спринтерского бега, отдельных элементов борьбы, бокса, спортивных игр и пр.;

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила — это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила — способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

— *быструю силу* — характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины, например, при выполнении быстрых (но не предельно быстрых) движений в беге, плавании, велосипедном спорте и др.;

— *медленную силу*, проявляемую при сравнительно медленных движениях, практически без ускорения. Типичными примерами являются жим штанги, выход в упор силой на кольцах или перекладине [7; с. 142-144].

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет [40; с. 80].

### 1.3. Средства и методы развития мотивации у юношей

Традиционный подход к процессу физического воспитания старших школьников, по мнению ученых и практиков, не решает задачи формирования ценностного подхода к своему здоровью. Уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями очень низок. Это выражается в пассивном отношении учеников к занятиям и их низкой двигательной активности. Проблемы формирования мотивации к учебной деятельности учащихся старшего школьного возраста являются приоритетными и активно исследуются. Несмотря на это, они не удовлетворяют запросы реальной физкультурно-спортивной практики, которая имеет свои специфические особенности. Анализ современных программ и методических источников, анализ собственной педагогической деятельности показывает, что учебный процесс на уроках физической культуры, прежде всего, направлен на совершенствование методической стороны обучения, решая в основном дидактические задачи. Не учитывается психологический потенциал воздействия физической культуры на сознание, волю и чувства воспитанников, на формирование у них мотивации к учебно-познавательной деятельности [1; с.97].

Формирование мотивов зависит от воздействия определенных факторов. Условно они подразделяются на внешние и внутренние. Внешними факторами являются условия, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы - это желания, наклонности и убеждения. Убеждения считаются наиболее важным фактором, характеризующим взгляды школьника на мир, определяющим направленность и значимость его поступков.

Наиболее действенный прием побуждения к учению - моделирование ситуаций успеха в процессе получения знаний у школьников, не справляющихся с объемом учебной программы.

Следует помнить о важности позитивной моральной атмосферы в процессе учебного занятия. Необходимо убедить детей дружелюбно указывать на неправильность действий их одноклассников не влияя негативно на

растерявшегося во время соревнований. Благожелательная атмосфера во время учебы снижает риск возникновения закомплексованности и боязни.

Активность детей на уроках физической культуры во многом зависит от правильности постановки задач, оптимизации загруженности учеников на занятии и создании положительного эмоционального фона.

Положительный эмоциональный фон имеет первостепенное значение на уроках физкультуры. Его необходимо формировать еще до начала занятия и следует сохранять на протяжении всего урока.

Таким образом, для того чтобы сформировать у школьников мотивацию к занятиям физической культурой следует поощрять не только результат деятельности, но и усилия; признавать неудачи своих учеников на соревнованиях или выступлениях, настраивая их на победу в будущем; обеспечивать страховку и благоприятные окружающие условия, дабы существенно снизить страх перед изучением новых упражнений. Также важно помнить о разнообразии. Необходимо чередовать места проведения занятий.

Повышение интереса, внимания и сознательности обучения также способствуют формированию мотивации к занятиям физической культурой. Целесообразно осуществлять такой подход, как во время образовательного процесса, так и при выполнении домашнего задания. Интерес к занятиям физической культурой возникает в том случае, если ученик испытывает удовольствие от процесса деятельности, на что влияет характер взаимоотношений с педагогом и членами коллектива во время урока [20; с.54-55].

Для поддержания активного интереса к урокам физической культуры как при обучении движению, так и при его совершенствовании необходимо сопровождение соответствующей информацией. Эта информация должна максимально раскрывать важность упражнения, влияния физической нагрузки на организм человека.

Также на процесс формирования мотивации благоприятно будет влиять наблюдение школьников за собой и окружающими для выявления обстоятельств, при которых они используют те или иные движения, а можно использовать 33

подсчет выполнения каких-то определенных упражнений в течение дня. Для учащихся старшего школьного возраста целесообразно разработать творческие домашние задания при обучении новым движениям с целью объяснения двигательных задач с точки зрения физики, а также биологии и анатомии.

Обязательным условием для повышения мотивации к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность школьников будет неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки школьников.

В процессе обучения физической культуре обучающийся должен брать на себя ответственность за результаты занятий и объяснять свои неудачи недостаточностью собственных усилий, а не отсутствием у него определённых способностей. К каждому ученику необходим индивидуальный подход. Персонально для каждого нужно подбирать, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и вместе с тем посильные упражнения, задания, требования и т.д.

Необходимо каждого школьника сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться окружающими как успех и победа над собой.

Планируемый результат каждого занимающегося должен зависеть от возраста, физической подготовленности и воспитанности школьника. Существуют разные виды и формы тестирования. Например: участие и рейтинг в спортивных соревнованиях; сюжетная, подвижная, спортивная игра; норма спортивного разряда; нормативы; возрастные показатели выполнения отдельных упражнений; определенные показатели в тестах и т.д. Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого обучение на уроках физической культуры надо включать в личностно значимую для каждого учащегося соревновательную деятельность. Каждому обучающемуся должен быть определён индивидуальный доступный результат [13; с.113-114].

На всех уроках необходимо осуществлять анализ выполненной работы и самоанализ. В процессе анализа необходимо выяснить что получилось, а что не получилось и почему произошло именно так, надо обозначить ошибки при выполнении двигательных задач, осуществлять поиск различных вариантов достижения поставленной цели. Обсуждения такого характера проводятся во время беседы с учителем, в ходе которой появляются наводящие вопросы, а затем просто контролируются им. После завершения анализа внимание школьников необходимо акцентировать на хорошо выполненных элементах упражнения, это позволит утвердить в сознании школьников связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

Эффективным средством воспитания у обучающихся внутренних положительных мотивов к занятиям физическими упражнениями являются игровые комплексы, которые могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера и др. Но, если правильно организовать подбор игр и игровых упражнений, то они будут доставлять детям удовольствие, создастся хороший эмоциональный фон, возрастет личная активность и инициативность детей.

Целеустремленность и поддержание интересов у школьников в большой мере зависит от степени удовлетворённости занятиями физической культурой. В то время, когда учащийся пребывает в состоянии удовлетворенности, у него формируется положительно-активное отношение к физической культуре. По мнению многих ученых, основными причинами снижения удовлетворенности уроками физической культуры являются: малая или чрезмерная нагрузка, отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений, плохая организация урока. Учащиеся, которые не заинтересованы в физической культуре, как правило, ходят на занятия только ради отметки и для исключения неприятностей. А когда у старшеклассника появляется интерес и занятия вызывают положительные эмоции, то формируется потребность в регулярной физической нагрузке ради своего физического совершенствования [20; с.88].

Беседа и рассказ – два распространенных средства обучения, используемые для передачи информации, формирования навыков и развития мышления. Несмотря на схожесть в своей коммуникативной природе, они имеют существенные различия в организации и целях.

Рассказ – это монолог учителя, предназначенный для системной передачи информации. Он представляет собой последовательное изложение фактов, событий, явлений, идей. Эффективность рассказа зависит от умения учителя строить повествование, использовать наглядные пособия, поддерживать внимание учащихся. Рассказ часто используется для введения нового материала, обобщения изученного или систематизации знаний. В рассказе важно соблюдать логическую последовательность изложения, использовать яркие образы и примеры, а также контролировать понимание учащимися информации.

Беседа – это диалог между учителем и учениками, направленный на активизацию познавательной деятельности и формирование навыков критического мышления. В отличие от рассказа, беседа предполагает взаимодействие, обмен мнениями, дискуссию. Учитель задает вопросы, стимулируя учеников к самостоятельному поиску ответов, анализу и обобщению информации. Беседа может быть использована для проверки знаний, выявления пробелов в знаниях, формирования навыков анализа и синтеза, развития коммуникативных навыков. Успех беседы зависит от умения учителя задавать правильные вопросы, поддерживать интерес учащихся, управлять ходом дискуссии.

Взаимосвязь беседы и рассказа: Часто рассказ и беседа используются совместно. Учитель может начать урок с рассказа, затем перейти к беседе для уточнения и закрепления материала. Беседа может служить средством подготовки к рассказу, стимулируя учащихся к формулированию гипотез и предположений [2; с.71-73].

Следовательно, для того чтобы создать благоприятную атмосферу до, во время и после урока, а также для повышения уровня мотивации обучающихся необходимо следовать следующим факторам и приемам. Учитель должен

систематически проводить контрольные упражнения после изучения определенного материала, акцентировать внимание на успехах учащихся, объяснять, каким должен быть конечный результат правильного выполнения упражнений. При подведении итогов и выставлении оценок необходимо читать не только результаты сданных нормативов, но и личностные достижения учащихся. Индивидуально для каждого ученика разрабатывать различные задания, при выполнении которых показатели фиксируют обучающиеся в дневнике самоконтроля.

#### 1.4. Способы организации знаний на уроках физической культуры

Под способами организации знаний понимаются методы организации учащихся для выполнения упражнений на уроке. Основные методы, используемые на уроках:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод – это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки [18; с.100-101].

1.1 Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Данные методы включают в себя следующие:

*Равномерный метод* характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно

постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Этот метод используется в основном в циклических видах спорта (бег, ходьба, плавание), хотя не исключено применение его в упражнениях ациклического характера (гимнастика).

*Переменный метод* характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Выделяют несколько вариантов переменного метода:

- 1) с ритмичным колебанием интенсивности;
- 2) с неритмичным колебанием интенсивности и длительности мышечной работы;
- 3) с неритмичным колебанием интенсивности.

Переменный метод используется как в циклических и в ациклических видах спорта.

*Повторный метод* характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических видах спорта.

В практике повторный метод используется в нескольких вариантах:

- 1) повторная работа с равномерной непредельной интенсивностью;
- 2) повторная работа с равномерной предельной интенсивностью;

*Интервальный метод* внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется

исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Интервальный метод используется в настоящее время в большинстве физических упражнений.

По интенсивности нагрузки выделяют два варианта интервального метода:

- 1) экстенсивно-интервальный метод;
- 2) интенсивно-интервальный метод.

По изменению длительности нагрузки при очередном повторении упражнения можно выделить следующие варианты интервального метода:

- 1) с постепенным увеличением длительности работы;
- 2) с постепенным уменьшением длительности выполнения упражнения;
- 3) с чередованием длительности работы в каждой серии.

По характеру изменения продолжительности интервалов отдыха между очередным выполнением упражнения можно выделить:

- 1) «жесткий» интервальный метод;
- 2) «облегченный» интервальный метод.

*Игровой метод.* Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, он может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

*Соревновательный метод* - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

*Круговой метод* (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг [26; с.232-236].

1.2 Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на:

- методы расчлененного упражнения;
- методы целостного упражнения.

Методы расчлененного упражнения предполагают разучивание упражнения (его обычно называют «целевым») по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие.

Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, необходимо придерживаться следующих правил:

а) при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучающихся и условия обучения;

б) расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

в) при расчленении обучающими упражнениями должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;

г) для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;

д) обучающее упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

Метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

По разделениям. Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются учащимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.). Он преимущественно используется:

- при разучивании наиболее простых упражнений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;
- при совершенствовании и закреплении двигательных навыков.

Благоприятные условия для применения целостных методов имеются также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки. К примеру, это характерно для таких видов спорта, как спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, фристайл и другие, в которых освоение действий связаны с элементами риска, страха, преодолением отрицательных эмоций.

В настоящее время все более широкое применение в физическом воспитании и спорте находят тренажерные устройства, берущие на себя функции обучения технике движений и контроля за действиями занимающихся. Естественно, применение таких тренажеров и других технических устройств делает возможным целостное разучивание даже довольно сложных двигательных действий

Разновидности целостных методов:

Собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.

Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.

Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.);
- выполнение упражнений с направляющей помощью;
- на тренажере;
- применение проводки и т.д. [27; с.143-147].

## Глава 2. Методы и организация исследования

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие научно-педагогические методы исследования:

1. Анализ научно методической литературы;
2. Педагогическое тестирование;
3. Анкетирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

#### *Анализ научно - методической литературы*

Анализ научной литературы позволяет выявить ключевые аспекты мотивации, методы её формирования и роль физической культуры в образовательном процессе.

Научные исследования показывают, что мотивация является основным фактором, влияющим на учебную деятельность и результаты обучения. В контексте физической культуры выделяются два основных типа мотивации: внутренняя и внешняя. Внутренняя мотивация связана с интересом к занятиям и личными достижениями, тогда как внешняя включает в себя социальные награды и одобрение со стороны окружающих.

Важным аспектом является понимание психологических особенностей подростков. В этом возрасте происходит активное формирование самооценки и самостоятельности. Исследования показывают, что поддержка со стороны педагогов и сверстников, а также создание позитивного учебного микроклимата содействуют повышению уровня мотивации учащихся.

Методы формирования мотивации в уроках физической культуры разнообразны. Среди них выделяются: использование игровых технологий, внедрение соревновательных элементов, разработка индивидуальных программ тренировок, которые учитывают интересы и возможности учащихся. Специфика данных подходов требует от преподавателя не только знаний в области

физической культуры, но и педагогической компетентности, умения адаптировать занятия под потребности группы.

В других исследованиях акцентируется внимание на использовании мультимедийных технологий и инновационных методов обучения, которые делают занятия более интерактивными и увлекательными. Это, в свою очередь, способствует созданию у учащихся позитивного отношения к физической культуре и желанию участвовать в тренировках.

Таким образом, анализ научно-методической литературы показывает, что формирование мотивации у юношей 10-х классов требует комплексного подхода, который будет учитывать как психологические аспекты, так и инновационные методы преподавания. Важно использовать разнообразные методы и техники для поддержания интереса молодежи к занятиям физической культурой, что в конечном итоге способствует развитию их физических качеств, включая силу.

#### *Педагогическое тестирование*

Успешное решение задач урока физической культуры во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В связи с этим широкое распространение получила методика педагогического тестирования (контрольных испытаний), проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Их применение дало нам определить состояние тренированности обучаемых, уровень развития их физических качеств и других показателей, а в конечном итоге позволило судить об эффективности учебно-тренировочного процесса.

Само собой разумеется, что в исследовательских целях мы можем использовать только точные и надежные нормативы и тесты. При их выборе нам необходимо соблюдать определенные правила, игнорирование которых может привести к получению неправильных результатов. Эти тесты, прежде всего мы, характеризуем научной аутентичностью, критерием которой являются валидность (действительность), надежность и объективность. В качестве ведущего критерия аутентичности теста считаем валидность в то время, как надежность и объективность нужно рассматривать в большей степени как дополнительные

критерии. Если в каком-либо тесте отсутствует критерий валидности, то даже наличие высокой степени достоверности и объективности, мы не сможем обеспечить ему достаточную надежность. Валидность теста говорит о его соответствии характеру изучаемого явления.

В методике проведения контрольных упражнений и тестов мы руководствовались следующими общими положениями:

- условия проведения тестирования являются одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т. п.);
- контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;
- в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;
- контрольное упражнение измеряется в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.);
- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для исследуемых [18; с.245-247].

Итак, мы рассмотрели общие подходы к методике использования контрольных испытаний в научных исследованиях в области физического воспитания и спорта. С конкретными тестами, методикой их проведения, а также с вопросами антропометрических измерений по различным видам спорта мы можем ознакомиться в рекомендуемой литературе.

Мы подобрали следующие тесты:

Тест 1. Отжимания на параллельных брусьях.

Оборудование: параллельные брусья. Процедура тестирования:

Испытуемый становится лицом к концам брусьев и подпрыгивая принимает положение в упоре, после чего сгибает локти под углом 90 градусов, а затем выпрямляет их. Задача состоит в том, чтобы произвести как можно больше

отжиманий. Отсчет начинается с принятия положения в упоре. Показатель силы – количество отжиманий.

Тест 2. «Стульчик» для оценки силы разгибателей коленного сустава. Оборудование: отсутствует. Процедура тестирования: испытуемый становится спиной вплотную к стене и начинает опускаться вдоль неё до тех пор, пока углы в коленном и тазобедренном суставах не составят 90 градусов. Оценивается время удержания данной позы.

Тест 3. Подтягивания на высокой перекладине.

Оборудование: высокая перекладина. Процедура тестирования: перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого. Он берется за нее прямым хватом сверху и опускается, выпрямляя руки. Сохраняя прямое туловище, испытуемый выполняет подтягивания до отказа, подтягиваясь до касания подбородком перекладины. Количество подтягиваний – показатель силы. Неправильное выполнение (раскачивание, помощь ногами) не засчитывается.

#### *Анкетирование*

Целью данного метода, являлось выявление уровня мотивации на занятиях по физической культуре у юношей 10-х классов. Для анонимного анкетирования, мы подготовили группу респондентов из 14 юношей 10 «А» класса (экспериментальная и контрольная группа), которые отличались по уровню подготовленности и посещаемости уроков физической культуры. В приложении приведен пример анкеты, разработанной на базе анкеты Г.Д. Бабушкина [3; с.115-117], которую заполняли обучающиеся. Ключ к анкете: Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ - 5 баллов, второй ответ - 4 балла, третий ответ - 3 балла, четвертый ответ - 2 балла, пятый ответ - 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям развивающим силу по шкале: устойчивый интерес 55-60 баллов; недостаточно устойчивый 45-54 баллов; неустойчивый интерес 44 баллов и менее (смотреть приложение 2).

Анкетирование, это письменный вид опроса, при котором контакт между исследователем и опрашиваемым, в дальнейшем именуемом как респондентом,

осуществляется с помощью анкеты. Анкетирование бывает электронным, в случае если применяется компьютер. Наиболее эффективным способом является так называемый раздаточный опрос, когда анкетер дает анкету и ожидает, когда она будет заполнена. Только при таком подходе можно гарантировать возвращение анкеты. Анкета, это документ, в котором вопросы адресованы определенному контингенту людей: Она предполагает, что каждый респондент, входящий в эту группу, даст свои ответы. Любая анкета должна включать в себя вводную часть, содержательную и заключительную часть. В водной части содержится информация о том, кто проводит данное исследование и цели, которые стоят перед ним. А также инструкция. Помимо этого прописывается информация о гарантии анонимности. Содержательная часть, это основная часть анкеты. В ней формулируются вопросы, стоящие в определенной последовательности. Если в процессе заполнения анкеты, вдруг у респондента возникнут затруднения, то в содержательную часть включают пояснения и рекомендации. При разработке анкеты нужно стремиться, чтобы на все вопросы, респондент ответил за 20 минут. Если на заполнение анкеты требуется больше времени, то результаты могут быть менее продуктивными в силу утомления и потери интереса к опросу.

Заключительная часть содержит сведения о респонденте. Его возрасте, семейном положении, национальности, статусе и образовании. Обычно в эту часть включаются вопросы о характеристиках, которые могут иметь значение с точки зрения интерпретации результатов [17; с.86].

### *Педагогический эксперимент*

Педагогический эксперимент - это научно поставленный опыт в области учебной или воспитательной работы, наблюдение исследуемого педагогического явления в созданных и контролируемых исследователем условиях. Специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором

активную роль призвано играть проверяемое нововведение.

В основу экспериментальной работы легла методика тренировок для участников экспериментальной группы, рассчитанная на подготовительный период (общий, специально-подготовительные этапы) макроцикла. Состав обеих групп подобран таким образом, чтобы в каждой было одинаковое количество человек по максимально идентичным характеристикам. Контрольная и экспериментальная группы работают по разработанным комплексам упражнений круговой тренировки направленные на развитие силы (см. приложение 3), выполняемые под музыкальное сопровождение, а также подвижной игры для развития силы (см. приложение 4). С одним исключением, в экспериментальной группе в подготовительной и заключительных частях урока проводились рассказы о выдающихся личностях и беседы о значении силы в жизни.

#### *Методы математической статистики*

Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов.

Рассчитывалась достоверность различий результатов педагогического тестирования между контрольной и экспериментальной группами по т-критерию Стьюдента, а также влияние мотивации на уровень развития силы по непараметрическому критерию Манна-Уитни [10; с.115].

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось с целью определения метода формирования мотивации у юношей 10-х классов для развития силы на уроках физической культуры.

Исследовательская работа была организована на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Тасеевская средняя общеобразовательная школа №1» с. Тасеево Красноярского края. В исследовании были задействованы 14 юношей 10А класса (по 7 человек в каждой группе). Обе группы имели одинаковый уровень здоровья (первая и вторая группы здоровья).

В качестве практической части настоящей работы мы провели исследование, которое должно было подтвердить (или опровергнуть) гипотезу о существовании значимой связи мотивации в развитии силы в разработанной нами методике.

Мы разработали три комплекса круговой тренировки, направленных на развитие силы (см. приложение 3). А также экспериментальную методику, направленную на повышение мотивации к развитию силы через рассказы о спортсменах и обсуждение практического значения силы. Каждое занятие включает подготовительную часть (рассказ) и заключительную часть (беседа). Основная часть урока посвящена силовым тренировкам (см. приложение 5).

Контрольная и экспериментальная группы занимались по нашей разработанной методике, однако в контрольной группе не проводились рассказы и беседы в подготовительных и заключительных частях урока.

Во всех группах уроки физической культуры проходили два раза в неделю по 40 минут в течение 6 недель.

В начале исследования, при сравнении показателей анкетирования экспериментальной и контрольной групп, уровень мотивации юношей 10А класса к развитию силы не продемонстрировал значительных отличий между группами. Средний балл по анкете в экспериментальной группе составил 48 баллов, в

контрольной группе составил 47, что оценивается как «недостаточно устойчивый интерес» у обоих (см. приложение 7).

В начале исследования с юношами была проведена серия контрольных испытаний (тестов), направленных на оценку силовых показателей.

Результаты этих тестов показали, что существенных различий в силовых показателях между юношами экспериментальной и контрольной группами не наблюдалось. Это означает, что по начальным данным группы были однородны (см. табл. 1) по силовым характеристикам. Данные, полученные на начальном этапе, использовались для создания балансированного распределения по уровню подготовленности в группах, позволяя предположить, что результаты, полученные на последующих этапах, обусловлены примененной методикой, а не изначально разными уровнями подготовленности участников. В дальнейшем данные испытания использовались для оценки изменений силовых показателей в процессе исследования.

Таблица 1. Сравнение показателей педагогического тестирования в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (n=7)

Название методики	Группа	До эксперимента ( $X \pm m$ )	Р табл.	Р факт.
Отжимания на параллельных брусьях (кол. раз)	К	$8 \pm 0,31$	2,37	>0
	Э	$8 \pm 0,5$		
«Стульчик» (с.)	К	$35 \pm 1,73$		>-0,38
	Э	$34,6 \pm 2,3$		
Подтягивания на высокой перекладине (кол. раз)	К	$9,86 \pm 0,51$		>0
	Э	$9,9 \pm 0,5$		

Исследование проводилось в три этапа:

**I этап** - (апрель-август 2024 года), задачи которого - анализ научно-методической литературы. Разработка этапов исследования;

**II этап** - (сентябрь-октябрь 2024 года), целью которого являлось выявление эффективных способов повышения мотивации и разработка методики повышения мотивации способствующей развитию силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры, проведение педагогического эксперимента. Было проведено анкетирование с использованием анкеты «Изучение мотивации к развитию силы» (см. приложение 2). Результаты анкетирования показали отсутствие статистически значимых различий в уровне мотивации к развитию силы между экспериментальной и контрольной группами. Кроме того, было проведено педагогическое тестирование (контрольное испытание) с целью определения исходного уровня развития силы. Тестирование включало три упражнения, позволяющих оценить различные аспекты силовых качеств. Результаты занесены в протокол (см. приложение 6);

В течение шести недель проводились уроки физической культуры, два раза в неделю. Экспериментальная группа работала по разработанной методике, включающей:

- **Подготовительная часть:** Представление рассказа о спортсмене/личности, достигшем успеха благодаря силе (смотреть приложение 5).
- **Основная часть:** Выполнение комплекса круговой тренировки для развития силы. В последние три недели использовался комплекс №2, включающий более сложные упражнения (см. приложение 3).
- **Заключительная часть:** Беседа о значении силы в жизни (см. приложение 5).

Контрольная группа в течение того же периода выполняла только комплексы круговой тренировки (комплекс №1 в течение первых трёх недель, комплекс №2 - в последующие) без дополнительных мотивационных мероприятий (рассказов и бесед).

В середине эксперимента (3 неделя) была проведена подвижная игра «Перетягивание каната с препятствиями» для обеих групп с целью дополнительной мотивации и оценки командной работы (см. приложение 4);

**III этап** - (ноябрь-декабрь 2024 года) - осуществлялась обработка и интерпретация полученных результатов исследования, написание выпускной квалификационной работы и её защита.

По окончании шестинедельного эксперимента было проведено повторное анкетирование «Изучение мотивации к развитию силы» и повторное педагогическое тестирование (контрольное испытание) для обеих групп. Результаты анкетирования и тестирования были обработаны статистически для сравнения показателей экспериментальной и контрольной групп и выявления влияния разработанной методики на уровень мотивации и развитие силы у юношей.

### Глава 3. Методика повышения формирования мотивации юношей 10-х классов для развития силы на уроках физической культуры

#### 3.1. Экспериментальная методика формирования мотивации для развития силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры

Экспериментальная методика формирования мотивации состояла из двух компонентов: 10 рассказов (продолжительностью 5–7 минут каждый) о спортсменах, достигших успеха благодаря силе (см. приложение 5), которые проводились в подготовительной части каждого урока (см. табл. 2), и 10 бесед (продолжительностью 3–5 минут каждая) о значении силы в жизни, проводившихся в заключительной части урока. Каждый рассказ и каждая беседа были направлены на формирование мотивации к развитию силы у юношей на уроках физической культуры.

Таблица 2. План проведения рассказов на уроках физической культуры

№	Название рассказа	Содержание
1	Сила Арнольда Шварценеггера	История жизни Арнольда Шварценеггера, акцент на развитии силы как основе его успеха в бодибилдинге и кинокарьере.
2	Мощь Василия Алёшина	Биография Василия Алёшина, выдающегося тяжелоатлета, достижения и преодоления трудностей.
3	Несокрушимая воля Сергея Лифтова	История жизни паралимпийца Сергея Лифтова, подчеркивая силу духа и физическую мощь, несмотря на инвалидность.
4	Упорство в силовом экстриме Майка Сент-Джора	Биография Майка Сент-Джора, демонстрируя достижения в силовом экстриме и путь к ним.
5	Сила воли и тело Джулиана Майклза	История развития силы и карьеры Джулиана Майклза, известного фитнес-инструктора. Подчеркнуть важность целеустремленности и самодисциплины.
6	Легенда бокса: Мухаммед Али	Рассказ о легендарном боксере Мухаммеде Али, фокусируясь на его силе, скорости и выносливости, как

№	Название рассказа	Содержание
		ключевых факторах успеха.
7	Сила в командном спорте: примеры из футбола	Примеры футболистов с выдающимися физическими данными, показывающие значение силы в данном виде спорта и стратегическом плане командной игры.
8	Сила и выносливость в легкой атлетике: Усэйн Болт	История Усейна Болта, подчеркивая его силу и скорость как компоненты его феноменальных достижений в спринте.
9	Женская сила: примеры из пауэрлифтинга	Истории успеха женщин в пауэрлифтинге, разрушая стереотипы о женской силе и демонстрируя силу воли и упорства.
10	Сила спасателей: герои повседневности	Примеры из жизни спасателей, демонстрирующие надобность силы и выносливости в экстремальных ситуациях и важность физической подготовки для спасения жизней.

### **Темы бесед (Заключительная часть):**

1. Значение силы в повседневной жизни;
2. Сила как инструмент самозащиты;
3. Развитие силы и уверенность в себе;
4. Сила и здоровье: взаимосвязь;
5. Сила как составляющая успеха в различных сферах жизни;
6. Сила и выносливость: как тренировать оба качества;
7. Мифы и реальность о развитии силы;
8. Как правильно тренировать силу, чтобы избежать травм;
9. Сила и командная работа;
10. Роль силы в различных видах спорта;

Более подробную информацию о мотивационных рассказах и беседах, представленным выше, вы можете найти в Приложении 5.

### 3.2. Обсуждение результатов эксперимента по формированию мотивации для развития силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры

Результаты педагогического эксперимента выявили, что по всем тестам физической подготовленности показатели в контрольной группе были недостоверны ( $P < 0,05$ ), см. табл. 3. В экспериментальной группе показатели развития силовых способностей у юношей 10-х классов были значительно выше и достоверны ( $P > 0,05$ ), см. табл. 4.

Сравнение итоговых показателей развития силовых способностей в экспериментальной и контрольных группах также были достоверно ( $P < 0,05$ ) выше в экспериментальной группе см. табл. 5.

Таблица 3. Сравнение показателей педагогического тестирования в контрольной группе на начало и конец эксперимента (n=7)

Название методики	Период	После эксперимента ( $X \pm m$ )	P табл.	P факт.
Отжимания на параллельных брусьях (кол. раз)	Нач. Э.	$8 \pm 0,31$	2,37	>2,16
	Конец Э.	$9,1 \pm 0,4$		
«Стульчик» (с.)	Нач. Э.	$35 \pm 1,73$		>1,96
	Конец Э.	$40 \pm 1,9$		
Подтягивания на высокой перекладине (кол. раз)	Нач. Э.	$9,86 \pm 0,51$		>2,28
	Конец Э.	$11,5 \pm 0,5$		

Таблица 4. Сравнение показателей педагогического тестирования в экспериментальной группе на начало и конец эксперимента (n=7)

Название методики	Период	После эксперимента ( $X \pm m$ )	P табл.	P факт.
Отжимания на параллельных брусьях (кол. раз)	Нач. Э.	$8 \pm 0,5$	2,37	<3,82
	Конец Э.	$11,2 \pm 0,7$		

«Стульчик» (с.)	Нач. Э.	34,6 ± 2,3	<3,07
	Конец Э.	45 ± 2,5	
Подтягивания на высокой перекладине (кол. раз)	Нач. Э.	9,9 ± 0,5	<4,3
	Конец Э.	14 ± 0,8	

Таблица 5. Сравнение показателей педагогического тестирования в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента (n=7)

Название методики	Группа	После эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	Р табл.	Р факт.	
Отжимания на параллельных брусьях (кол. раз)	К	9,1 ± 0,4	2,37	>2,14	
	Э	11,2 ± 0,7			
«Стульчик» (с.)	К	40 ± 1,9			<4,45
	Э	45 ± 2,5			
Подтягивания на высокой перекладине (кол. раз)	К	11,5 ± 0,5			<2,5
	Э	14 ± 0,8			

Проведённое анкетирование в начале и в конце педагогического эксперимента по выявлению мотивационных установок у юношей 10-х классов для развития силовых способностей показали, что в начале эксперимента мотивация в контрольной и экспериментальной группах была незначительна (47-48 баллов), но в конце эксперимента повторённое тестирование выявило, что в экспериментальной группе значительно возросло улучшение мотивационных установок для развития силовых способностей в сравнении с контрольной группой. В экспериментальной группе сформировался устойчивый интерес к развитию силовых способностей (58 баллов), тогда как в контрольной группе формирование положительной мотивации к развитию силовых способностей не произошло (47 баллов), см. табл. 6.

Таблица 6. Средний балл анкетирования в начале и в конце педагогического эксперимента по выявлению мотивационных установок в двух группах

Группа	Средний балл (Начало Э.)	Оценка мотивации	Средний балл (Конец Э.)	Оценка мотивации
<b>Экспериментальная</b>	48	Недостаточно устойчивый интерес	58	Устойчивый интерес
<b>Контрольная</b>	47	Недостаточно устойчивый интерес	47	Недостаточно устойчивый интерес

Проведённый педагогический эксперимент подтвердил нашу гипотезу о положительном влиянии разработанной экспериментальной методики по формированию положительной мотивации способствующей развитию силы у юношей 10-х классов.

Наблюдаемая тенденция к положительным сдвигам в экспериментальной группе позволяет сделать несколько важных выводов. Включение в учебный процесс рассказов о выдающихся спортсменах и бесед о практическом значении силы способствовало повышению интереса учащихся к занятиям физической культурой и к развитию силовых качеств. Элементы наглядной агитации и дискуссии создали более мотивирующую атмосферу на уроках.

Более глубокий анализ индивидуальных особенностей юношей также может позволить уточнить влияние разработанной методики на различные группы учащихся. Необходимо также учесть возможность использования дополнительных мотивационных инструментов.

Разработанная экспериментальная методика по формированию положительной мотивации для развития силовых способностей у юношей 10-х классов, может быть рекомендована для практического применения с учетом индивидуальных особенностей учащихся и условий образовательного процесса по физическому воспитанию в школе.

## Выводы

1. Анализ научно-методических и литературных источников по теме исследования выявил, что основная проблема по развитию силовых способностей тесно связана с формированием мотивационных установок у юношей 10-х классов на занятиях по физической культуре;

2. Разработана экспериментальная методика по формированию мотивации способствующей развитию силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры;

3. Проведен педагогический эксперимент и проверена эффективность разработанной методики по формированию мотивации способствующей развитию силы у юношей 10-х классов на уроках физической культуры, которая показала, что развитие силовых способностей в экспериментальной группе было достоверно выше ( $P < 0,05$ ) чем в контрольной группе ( $P > 0,05$ ), это мы связываем с положительным развитием и формированием устойчивой мотивации к развитию силовых способностей в экспериментальной группе (58 баллов), по сравнению с контрольной группой, в которой формирование положительной мотивации к развитию силовых способностей было не выявлено, у них так и остался неустойчивый интерес к развитию силовых способностей (47 баллов).

## Заключение

Исследование основывалось на гипотезе о том, что формирование положительной мотивации к развитию силы возможно за счет создания условий, стимулирующих интерес к занятиям, разработки мотивационных комплексов и применения разнообразных педагогических методов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Разработанная методика включала в себя использование рассказов о выдающихся спортсменах и бесед о значении силы в жизни в качестве мотивационных стимулов, дополняющих стандартный комплекс круговой тренировки.

Результаты эксперимента, включающие как педагогическое тестирование (контрольные нормативы – отжимания, «стульчик», подтягивания), так и анкетирование по методике Г.Д. Бабушкина, продемонстрировали положительную динамику в экспериментальной группе. К концу исследования в экспериментальной группе наблюдалось улучшение как силовых показателей, так и уровня мотивации (средний балл по анкетированию составил 58, что соответствует устойчивому интересу к занятиям

Контрольная группа показала незначительные изменения в силовых показателях и уровне мотивации.

важно учесть индивидуальные особенности учащихся и разработать более дифференцированные подходы к формированию мотивации.

Разработанная методика может быть рекомендована для практического применения на уроках физической культуры как эффективный инструмент повышения мотивации юношей к развитию силы, способствующий улучшению их физической подготовки и здоровья. Дальнейшие исследования в данном направлении будут способствовать совершенствованию методик формирования мотивации у подростков к занятиям физической культурой и спортом.

### Список используемой литературы и источников

1. Алексеев И.А. Мотивация учащихся на занятиях физической культурой. – 2021. – 170 с.
2. Андреев И.П. Социально-психологические аспекты физкультуры. – 2020. – 160 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с.
4. Бисярина В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В.П. Бисярина. – М.: Медицина, 2014. – 224 с.
5. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. / Булич Э.Г. – М.: Знание, 2017. – 64 с.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. / Вавилова Е.Н. — М.: Просвещение, 2016. — 128 с.
7. Вайцеховский С. М. Книга тренера. / Вайцеховский С. М. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 312 с.
8. Гаврилова В.П. Подходы к укреплению мотивации. – 2022. – 155 с.
9. Григорьев И.В. Психология подросткового спорта. – 2020. – 240 с.
10. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 289 с.
11. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений. / Губа В.П. – Смоленск., 2012. – 140 с.
12. Долгова С.Ю. Уроки физической культуры. – 2022. – 180 с.
13. Дьячков М.Ю. Инновационные подходы в физическом воспитании. – 2023. – 220 с.

14. Егоров Р.А. Подходы к обучению физическим упражнениям. – 2021. – 155 с.
15. Забелин С.К. Физическая активность и здоровье. – 2022. – 150 с.
16. Завьялов Г.А. Основы спортивной подготовки. – 2020. – 140 с.
17. Зайцев А.В. Формирование мотивации в физическом воспитании у подростков. – 2020. – 150 с.
18. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Захаров Е.Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.; под общ. ред. Карасева А. В. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
19. Зибаров О.И. «К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях» / Зибаров О.И. // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 7 – с. 234–247.
20. Зимина О.Л. Влияние спорта на личностное развитие. – 2022. – 164 с.
21. Капитонов Д.А. Спортивные тренировки и их эффективность. – 2023. – 175 с.
22. Клипст И.И. Сила мышц человека и факторы, ее определяющие / И.И. Клипст – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 89 с.
23. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. 2-е изд., М: Ленанд, 2011. 320 с.
24. Курамшина Ю.Ф. (под ред.) Теория и методика физической культуры: Учебник / Курамшина Ю.Ф.; под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2016. — 464 с.
25. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. – М.: Просвещение, 2021. — 80 с.
26. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

27. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. / Матвеев Л.П., Мельников С.Б. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 251 с.

28. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. / Минаев Б.Н., Шиян Б.М. — М.: Просвещение, 2015. — 222 с.

29. Мухина М.П. Физкультурное образование школьников : учебное пособие / М.П. Мухина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с.

30. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с.

31. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с.

32. Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для студ. дефектологических фак. высш. пед. учеб. заведений / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – М.: Academia, 2017. – 373 с.

33. Попов В.Б.: Физическая культура в школе, 2001, № 6, с. 57–60.

34. Попов В.Б.: Физическая культура в школе, 2002, № 2, с. 64.

35. Сапин М. Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Academia, 2018. – 432 с.

36. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков / Ю.И. Савченков. – М.: Владос, 2014. – 235 с.

37. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. - Москва : Спорт, 2017. - 289 с.

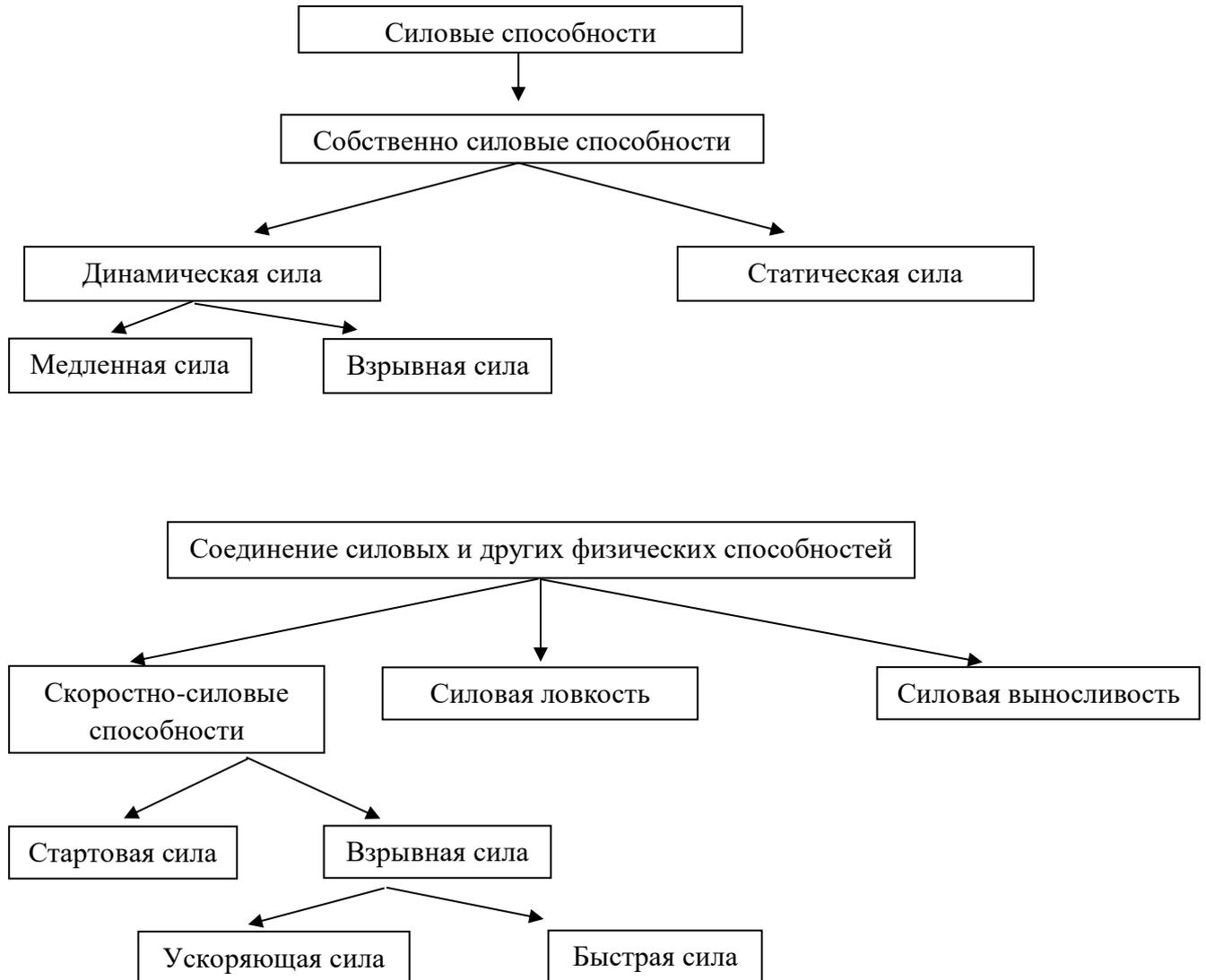
38. Уколов А.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты / А.В. Уколов, С.К. Рябинина, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 125 с.

39. Усаков В. И. К олимпийским вершинам - с детства: Книга для родителей и воспитателей. - Красноярск: Кн. изд-во, 1995. - 80 с.

40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2018. – 480 с.

41. Формирование мотивации достижения у подростков.: [Электронный ресурс] / Электрон. Статья. – Режим доступа к ст.: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-dostizheniya-u-podrostkov/viewer>

### Классификация силовых способностей и их соединений



[Теория и методика физического воспитания и спорта. / Холодов Ж.К.,  
Кузнецов В.С, 2018 г.; с. 78]

**АНКЕТА****Изучение мотивации к развитию силы  
(Разработана на базе анкеты Г.Д. Бабушкина)**

**Инструкция:** Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер выбранного ответа.

*1. Насколько вам нравится развивать свою силу?*

1. Очень нравится
2. Скорее нравится
3. Не могу сказать
4. Скорее не нравится
5. Вообще не нравится

*2. Если бы вам предложили заниматься чем-то другим вместо развития силы, согласились бы вы?*

1. Нет
2. Не знаю
3. Возможно
4. Скорее да
5. Да

*3. Испытывали ли вы разочарование в процессе развития своей силы?*

1. Нет
2. Редко и ненадолго
3. Иногда
4. Довольно часто
5. Часто и подолгу

*4. Что в большей мере повлияло на ваше желание развивать силу?*

1. Собственное желание стать сильнее
2. Подражание другим людям (спортсменам, героям фильмов и т.п.)
3. Советы друзей, учителей, родителей
4. Желание улучшить физическую форму в целом
5. Другое (укажите): \_\_\_\_\_

*5. Что вам больше всего нравится в развитии силы?*

1. Возможность продемонстрировать свою силу
2. Процесс тренировок и освоения новых упражнений
3. Чувство собственного удовлетворения от достигнутых результатов

4. Улучшение физического состояния и самочувствия

5. Другое (укажите): \_\_\_\_\_

6. *Что является для вас главной движущей силой в тренировках на силу?*

1. Желание достичь высоких результатов

2. Самоуважение и стремление к самосовершенствованию

3. Поддержка и соревновательный дух среди одноклассников

4. Желание улучшить свои физические возможности для других видов активности

5. Другое (укажите): \_\_\_\_\_

7. *От чего, по вашему мнению, зависит успех в развитии силы?*

1. От природных способностей

2. От упорства и регулярных тренировок

3. От качества тренировочного процесса и квалификации учителя

4. От правильного питания и отдыха

5. От генетических факторов

8. *Думаете ли вы, что каждый может стать действительно сильным?*

1. Да

2. Не знаю

3. Возможно, но потребуются много усилий

4. Скорее нет

5. Нет

9. *Интересуетесь ли вы информацией о развитии силы (книги, статьи, видео)?*

1. Да, очень

2. Иногда

3. Редко

4. Практически никогда

5. Нет

10. *Насколько вы упорны в тренировках, когда сталкиваетесь с трудностями?*

1. Всегда преодолеваю трудности

2. Преодолеваю большинство трудностей

3. Иногда преодолеваю трудности

4. Редко преодолеваю трудности

5. Практически никогда не преодолеваю трудности

11. *Как часто вы выполняете свои планы по тренировкам на силу?*

1. Всегда

2. Часто

3. Иногда

4. Редко

5. Никогда

*12. Как вы относитесь к урокам физической культуры, на которых развивается сила?*

1. Очень нравится

2. Нравится

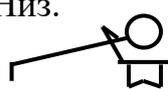
3. Нейтрально

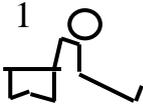
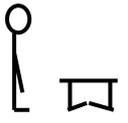
4. Не нравится

Очень не нравится

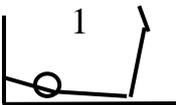
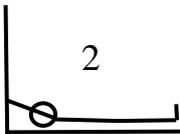
### Комплексы упражнений, направленные на развитие силы у юношей 10-х классов

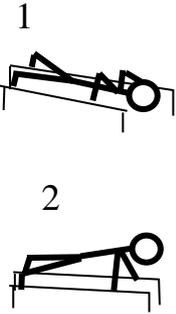
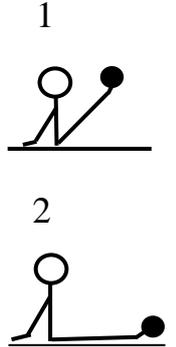
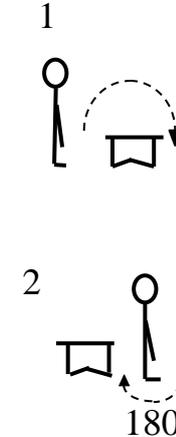
#### Комплекс круговой тренировки №1, направленный на развитие силы

Назначение упражнения	Содержание	Графическое изображение	Дозировка	ОМУ
Упражнение для мышц плечевого пояса	И.п.- упор лёжа об гимнастическую скамью (низ.); упор лёжа, ноги на гимнастической скамье (сред. и выс.) 1-сгибаем р-р 2-разгибаем	Низ.  Сред. и выс. 	25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.	Спина прямая, смотрим прямо, на 1 – вдох, на 2 - ВЫДОХ
Упражнение для мышц брюшного пресса	И.п.–лёжа на гимнастическом мате, р-р. за головой, ноги согнуты в коленях. 1-сгибаем туловище 2-И.п.	1  2 	25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.	При сгибаниях касаемся локтями колен, на 1 – ВЫДОХ, на 2 - вдох

<p>Упражнение для мышц нижних конечностей</p>	<p>И.п. - ст. ноги врозь, мяч внизу 1-присед, мячом касаемся пола 2-И. п.</p>	<p>1 </p> <p>2 </p>	<p>25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.</p>	<p>Присед глубже, смотрим прямо, на 1 – вдох, на 2 - выдох</p>
<p>Упражнение для мышц плечевого пояса</p>	<p>И.п.-ст. ноги врозь, мяч внизу 1- мяч вверх 2- И.п.</p>	<p>1 </p> <p>2 </p>	<p>25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.</p>	<p>Р-р. прямые, на 1 – выдох, на 2 - вдох</p>
<p>Упражнение для мышц рук</p>	<p>И.п.- упор сзади об гимнастическую скамью 1-сгибаем р-р 2-разгибаем</p>	<p>1 </p> <p>2 </p>	<p>25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.</p>	<p>Р-р в локтях 90°, на 1 – вдох, на 2 - выдох</p>
<p>Упражнение для мышц нижних конечностей</p>	<p>И.п.- о.с. лицом к гимнастической скамье 1 - Запрыгивание на гимнастическую скамью 2- И.п.</p>	<p>1 </p> <p>2 </p>	<p>25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.</p>	<p>Прыжок выше, мах р-р.</p>

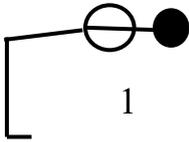
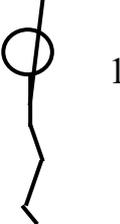
## Комплекс круговой тренировки №2, направленный на развитие силы

Назначение упражнения	Содержание	Графическое изображение	Дозировка	ОМУ
Упражнение для мышц плечевого пояса	И.п. - упор лёжа, ноги на гимнастической скамье (сред. и выс.); упор лёжа об гимнастическую скамью (низ.) 1-сгибаем р-р 2-разгибаем	<p>сред. и выс.</p>  <p>Низ.</p> 	25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.	Спина прямая, смотрим прямо, на 1 – вдох, на 2 - выдох
Упражнение для мышц брюшного пресса	И.п.- лежа на спине, хват руками за нижнюю жердь гимнастической стенки 1-подъем ног вверх 2-И.п.	<p>1</p>  <p>2</p> 	25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.	Ноги прямые, тянем носки, на 1 – выдох, на 2 - вдох
Упражнение для мышц нижних конечностей	И.п. – о.с., набивной мяч внизу 1-выпад левой, мяч вперед 2-И.п. 3-4 тоже правой	<p>1</p>  <p>2</p> 	25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.	Выпад глубже, смотрим вперед, на 1 – выдох, на 2 – вдох

<p>Упражнение для мышц плечевого пояса</p>	<p>И.п.- упор лёжа на 2-х параллельных гимнастических скамьях. 1-сгибаем р-р 2-разгибаем</p>		<p>25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.</p>	<p>Спина прямая, смотрим прямо, на 1 – вдох, на 2 - выдох</p>
<p>Упражнение для мышц брюшного пресса</p>	<p>И.п. –упор сидя, мяч между стоп 1-упор сидя углом 2-И.п.</p>		<p>25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.</p>	<p>Спина прямая, ноги прямые, на 1 – выдох, на 2 - вдох</p>
<p>Упражнение для мышц нижних конечностей</p>	<p>И.п.- о.с. лицом к гимнастической скамье 1-прыжок через гимнастическую скамью 2-поворот на месте на 180° 3-4-тоже</p>		<p>25-30 сек., переход от станции 25-30 сек.</p>	<p>Прыжок выше, мах р-р.</p>

## Комплекс круговой тренировки №3, направленный на развитие силы

Назначение упражнения	Содержание	Графическое изображение	Дозировка	ОМУ
Упражнение для мышц плечевого пояса	И.п.- упор лёжа (низкая), упор лёжа, ноги на гимнастической скамье (средняя и высокая). 1-сгибаем р-р 2-разгибаем	Низ.  Сред. и выс. 	2-3 x 10-12 раз, отдых после подхода 20-30 сек., отдых после упр. 1-2 мин.	Спина прямая, смотрим прямо, на 1 – вдох, на 2 - выдох
Упражнение для мышц брюшного пресса	И.п.–лёжа на гимнастическом мате, р-р. за головой, ноги согнуты в коленях. 1-сгибаем туловище 2-И.п.	1  2 	2-3 x 10-12 раз, отдых после подхода 20-30 сек., отдых после упр. 1-2 мин.	При сгибаниях касаемся локтями колена, 1 – выдох, на 2 - вдох
Упражнение для мышц нижних конечностей	И.п.-ст. ноги врозь, мяч внизу 1-присед, мячом касаемся пола 2-И. п.	1  2 	2-3 x 10-12 раз, отдых после подхода 20-30 сек., отдых после упр. 1-2 мин.	Присед глубже, смотрим прямо, 1 – вдох, на 2 - выдох

<p>Упражнение для мышц брюшного пресса и мышц ног</p>	<p>И.п.-упор лёжа 1- упор присев 2- И.п.</p>	<p>1 </p> <p>2 </p>	<p>2-3 x 10-12 раз, отдых после подхода 20-30 сек., отдых после упр. 1-2 мин.</p>	<p>Отталкивание в упор присев производим толчком двумя ногами, 1 – выдох, на 2 - вдох</p>
<p>Упражнение для мышц плечевого пояса, мышц поясницы</p>	<p>И.п.-ст. ноги врозь, мяч внизу 1-наклон вперёд, мяч вперёд 2-И.п.</p>	<p>1 </p> <p>2 </p>	<p>2-3 x 10-12 раз, отдых после подхода 20-30 сек., отдых после упр. 1-2 мин.</p>	<p>Р-р. прямые, наклон 90°, 1 – выдох, на 2 - вдох</p>
<p>Упражнение для мышц всего тела</p>	<p>И.п. –упор присев 1-прыжок вверх с хлопком над головой 2-И.п.</p>	<p>1 </p> <p>2 </p>	<p>2-3 x 10-12 раз, отдых после подхода 20-30 сек., отдых после упр. 1-2 мин.</p>	<p>Прыжок выше, смотрим вперёд, 1 – выдох, на 2 - вдох</p>

- Низ. – низкая подготовка, сред. и выс. – средняя и высокая подготовка.

### **Подвижная игра «Перетягивание каната с препятствиями»**

**Цель игры:** Развить силу рук, плечевого пояса, спины и координацию движений.

**Количество игроков:** 7-14 человек (можно разделить на две равные команды).

#### **Инвентарь:**

- Толстая веревка длиной 8-10 метров.
- 4-6 небольших конусов или других препятствий.

#### **Правила игры:**

1. Игроки делятся на две команды, встают друг напротив друга, держась за веревку (каждая команда за свою половину).
2. В середине игровой площадки расставлены препятствия (конусы) на расстоянии 2-3 метра друг от друга.
3. По сигналу ведущего команды начинают перетягивать канат.
4. Игроки должны перепрыгивать через препятствия, не теряя своей позиции на канате.
5. Команда, которая перетянет канат на свою сторону и заставит противников пересечь линию центра, выигрывает.

#### **Варианты игры:**

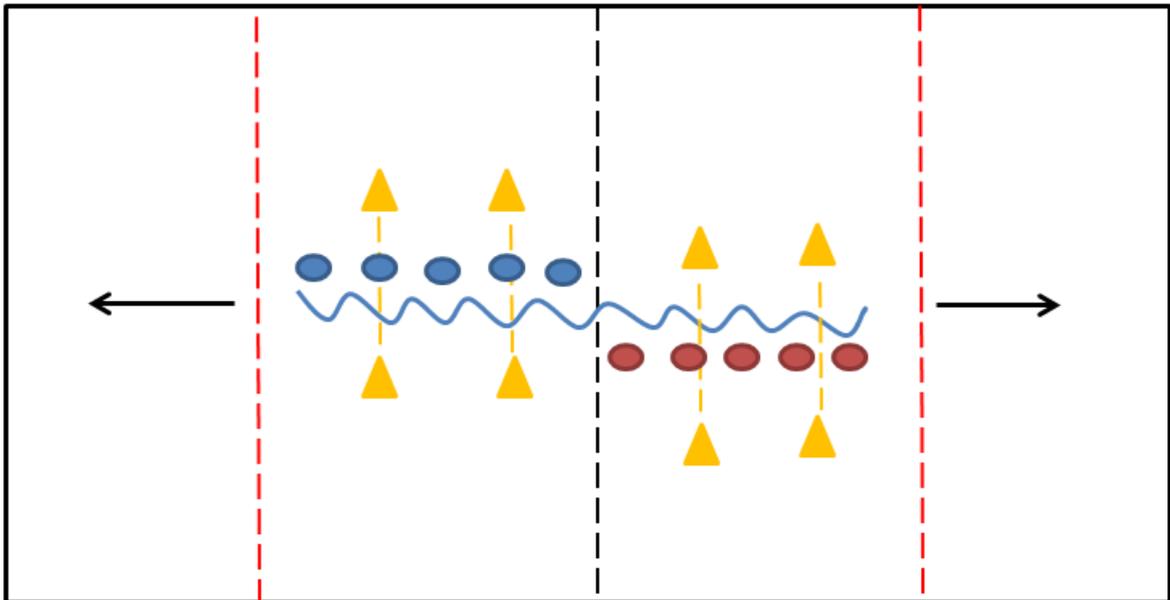
- **С ограничением времени:** Играть до определенного времени, затем считается победителем команда, у которой канат будет ближе к центру.
- **С заданием:** До перетягивания каната каждой команде дают задание, например, выполнить определенное количество приседаний или отжиманий. Побеждает команда, выполнившая задание и перетянувшая канат.
- **С штрафными очками:** За попадание в препятствие или падение с каната команда получает штрафные очки. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

#### **Преимущества игры:**

- Развитие силы рук, плечевого пояса, спины и координации движений.
- Повышение выносливости и командного духа.
- Возможность вариаций для повышения сложности и интереса.

#### **Советы:**

- При перетягивании каната важно не тянуть резко, а действовать плавно и координированно.
- Необходимо следить за безопасностью игроков и обеспечить достаточное пространство для движения.



▲ — — ▲ — препятствия

● ● — игроки

~ — канат

## План проведения бесед и рассказов на уроках физической культуры (6 недель, 10 уроков)

**Цель:** Повышение мотивации юношей 10-х классов к развитию силы посредством рассказов о выдающихся личностях и бесед о значении силы в жизни.

**Структура урока:** Каждое занятие включает в себя:

- **Подготовительная часть:** Рассказ о спортсмене/личности, достигшем успеха благодаря силе.
- **Основная часть:** Комплекс упражнений круговой тренировки для развития силы.
- **Заключительная часть:** Беседа о значении силы в жизни.

### Рассказы (Подготовительная часть):

#### *1. Сила Арнольда Шварценеггера*

Представьте себе парня из маленькой австрийской деревни, где о спорте, а тем более о бодибилдинге, мало кто слышал. Этот парень, Арнольд Шварценеггер, мечтал о большем, чем предлагала его скромная жизнь. Именно мечта, подкреплённая невероятной силой воли и упорством, стала двигателем его феноменального успеха.

В юности Арнольд был худым и невысоким. Но он увидел в бодибилдинге не просто способ накачать мышцы, а путь к самосовершенствованию, к достижению невероятных целей. Он начал тренироваться с огромным рвением, постоянно увеличивая нагрузки. Его сила расла не только физически, но и духовно. Он преодолевал боль, усталость, сомнения. Каждый подъём штанги, каждое повторение упражнения были шагом на пути к его мечте.

Переехав в Америку, он столкнулся с ещё большими препятствиями. Языковой барьер, нехватка денег, жестокая конкуренция — все это казалось непреодолимым. Но сила Арнольда была в его целеустремлённости. Он упорно тренировался, совершенствуя свою технику, изучая анатомию и физиологию. Он не остановился на достигнутом, постоянно стремясь к новому уровню.

Его победы в соревнованиях по бодибилдингу – это не только результат физической силы, но и результат его неизменной веры в себя. Это победы над собственными слабостями и преодоление границ возможностей.

Но Арнольд не остановился на достижениях в спорте. Его сила воли помогла ему построить блестящую кинокарьеру и достичь успеха в бизнесе. Он стал символом американской мечты, доказав, что упорство, трудолюбие и вера в себя способны привести к невероятным вершинам.

История Арнольда Шварценеггера — это история о том, что сила — это не только физическое качество, но и сила характера, способность преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Его жизнь — яркий пример того, как система целеустремлённости и упорных тренировок может привести к истинному успеху. Его сила вдохновляет нас на достижение собственных целей, показывает что границы возможностей существуют только в нашей голове.

## *2. Мощь Василия Алёшина*

Имя Василия Ивановича Алёшина навсегда вписано в историю советского, да и мирового, тяжелого атлетизма. Это имя ассоциируется не только с невероятной физической силой, способностью поднимать колоссальные веса, но и с несокрушимым духом, с упорством, которое помогло ему преодолеть множество препятствий на пути к вершине.

Василий Алёшин родился не в спортивном центре, а в простой русской деревне. Его детство было далеко не лёгким. Тяжёлый труд с ранних лет, нехватка ресурсов. Но уже тогда в нём проявились зачатки той упрямой целеустремлённости, которая будет сопровождать его всю жизнь. Сила Василия проявлялась не только в способности поднимать тяжести, но и в его способности преодолевать жизненные трудности.

Путь к вершинам тяжелой атлетики был для Василия долгим и тернистым. Это были годы изнурительных тренировок, постоянной борьбы с собой и своими ограничениями. Он не боялся боли, он понимал, что только через боль можно достичь истинного совершенства. Каждое упражнение, каждая победа — это плод его неустанного труда, его железной воли.

Василий Алёшин стал одним из ярчайших представителей советской школы тяжелой атлетики. Его достижения потрясают до сих пор: многократные победы на крупнейших соревнованиях, покорение невероятных весовых категорий. Он не только поднимал огромные веса, он устанавливал новые мировые рекорды, переписывая историю спорта.

Однако история Василия Алёшина — это не только история побед. Это история преодоления трудностей. Травмы, болезни, сложные периоды в жизни — все это он пережил, не сломившись, не опустив руки. Его сила была не только в мощных мышцах, но и в непоколебимом духе, в способности вернуться к тренировкам после падений и найти в себе силы для новых достижений.

Василий Алёшин — это пример того, как упорство, сила воли и непоколебимая вера в себя могут помочь преодолеть любые препятствия на пути к цели. Его жизнь — вдохновляющий пример для всех, кто стремится к самосовершенствованию и достижению высоких результатов. Он доказал, что истинная мощь заключается не только в физической силе, но и в силе духа. И его история будет вдохновлять новых поколений спортсменов на подвиги и достижения.

### *3. Несокрушимая воля Сергея Лифтова*

История Сергея Лифтова — это не просто история о спортивных достижениях, это гимн человеческому духу, гимн несокрушимой воле, способной преодолеть любые препятствия. Сергей — паралимпиец, тяжелоатлет, человек, который доказал, что инвалидность — это не приговор, а лишь новая точка отсчета на пути к великим целям.

Сергей с детства любил спорт. Он мечтал о больших победах, о том, чтобы чувствовать себя сильным и выносливым. Но жизнь подготовила для него тяжёлое испытание: несчастный случай привёл к тяжёлой травме, которая навсегда изменила его жизнь. Многие бы сломались под тяжестью этого удара, но Сергей был не из таких.

Вместо того чтобы опуститься руки, он нашёл в себе силы для борьбы. Он не сдался перед трудностями, он начал заново строить свою жизнь. Реабилитация,

упорные тренировки, постоянная работа над собой – все это требовало невероятной силы воли и терпения.

И вот, Сергей нашёл свой путь в паралимпийском спорте. Тяжёлая атлетика стала для него не только способом физической реабилитации, но и способом самоутверждения, доказательства себе и всем окружающим, что он способен на больше, чем ему позволяет его тело.

Каждый подъём штанги, каждое достижение Сергея — это не только плод его физической мощи, но и результат его непоколебимой веры в себя. Это победы над собственными сомнениями, над болезнью, над препятствиями, которые стала подкидывать ему жизнь. Он не только достиг выдающихся результатов в спорте, он стал символом надежды и вдохновения для многих людей с ограниченными возможностями.

Сергей Лифтов — это пример того, как несокрушимая воля и вера в себя могут помочь преодолеть любые трудности. Он доказал, что истинная сила не всегда заключается в размере мышц, иногда она проявляется в силе духа, в способности бороться и достигать целей, несмотря ни на что. Его история — источник вдохновения для всех, кто сталкивается с препятствиями на своём пути и надеется на свои силы. Его пример показывает, что нет границ для человека с сильным духом.

#### *4. Упорство в силовом экстриме Майка Сент-Джора*

Имя Майка Сент-Джора – легенда в мире силового экстрима. Это имя вызывает уважение не только благодаря невероятным физическим достижениям, но и благодаря непоколебимой воле, упорству и трудолюбию, которые привели его к вершине. Это история человека, для которого слово “невозможно” просто не существует.

Майк не родился с сверхъестественной силой. Его путь к вершинам силового экстрима был долгим и тернистым. Это были годы изнурительных тренировок, постоянного преодоления боли и усталости, нескончаемой работы над собой. Он начинал с нуля, без особых преимуществ и без гарантий успеха. Его оружием были только железная воля и непоколебимая вера в себя.

Силовой экстрим — это не просто подъём тяжестей. Это сложный вид спорта, требующий невероятной выносливости, скорости, ловкости и, конечно же, огромной силы. Майк Сент-Джор отличался всеми этими качествами. Он постоянно совершенствовал свои навыки, изучал анатомию, физиологию, и искал новые способы улучшить свои результаты.

Его путь был усыпан неудачами и победами. Были моменты, когда он был готов сдаться, но его упорство побеждало. Он вставал после каждого падения, и каждый раз становился сильнее и увереннее в себе.

В силовом экстриме важно не только быть физически сильным, но и обладать выдающимися ментальными качествами. Майк Сент-Джор был не исключением. Он умел сосредотачиваться, контролировать свои эмоции и находить в себе силы для новых достижений. Его концентрация была потрясающей, он умел найти в себе резервы силы в самые критические моменты.

Достижения Майка Сент-Джора говорят сами за себя. Он завоевал множество наград, установил рекорды, и стал иконой силового экстрима. Но его главный успех не только в его победах, но и в его способности преодолевать препятствия и достигать целей, несмотря на трудности.

История Майка Сент-Джора — это история о том, как упорство и непоколебимая вера в себя могут привести к невероятным результатам. Это история о том, что любые препятствия преодолимы, если есть цель и желание её достичь. Его жизнь — источник вдохновения для всех, кто стремится к самосовершенствованию и достижению высоких результатов, не боясь трудностей и преодолевая себя каждый день.

### *5. Сила воли и тело Джулиана Майклза*

История Джулиана Майклза — это не просто история о преобразовании тела, это история о силе воли и самодисциплине, которые помогли ему достичь невероятных результатов в фитнесе и в жизни. Его путь — яркий пример того, как целеустремленность и постоянная работа над собой могут привести к успеху.

Джулиан не родился с идеальным телом. В молодости он был далек от того образца, который он представляет сегодня. Но он поставил перед собой цель —

достичь идеальной физической формы и посвятил себе этой цели много лет труда. Это был не легкий путь, требовавший огромных усилий, самодисциплины и железной воли.

Джулиан понимал, что достичь желаемой фигуры можно только благодаря постоянным тренировкам и строгому соблюдению диеты. Он составил для себя строгий режим, которого придерживался неуклонно. Каждое упражнение, каждое ограничение в еде — все это было шагом на пути к его цели. Это был не просто спорт, это была философия жизни, где сила воли играла ключевую роль.

Он не только добился невероятных результатов в развитии своих физических качеств, он стал известным и успешным фитнес-инструктором, вдохновляя тысячи людей по всему миру на достижение собственных целей. Он поделился своим опытом, разработал эффективные методики тренировок и помог многим людям изменить свою жизнь к лучшему.

Успех Джулиана — это не случайность, а результат его упорного труда, самодисциплины и целеустремлённости. Он постоянно совершенствуется, изучая новые методики тренировок и питания. Он знает, что нет границ совершенства, и всегда стремится к новому уровню.

История Джулиана Майклза — это история о том, как сила воли может преобразить не только тело, но и жизнь в целом. Это история о важности целеустремлённости и самодисциплины, о способности преодолевать трудности и достигать своих целей, несмотря ни на что. Его пример — яркий стимул для всех, кто стремится к самосовершенствованию и стремится построить свою мечту кирпичик за кирпичиком. Его жизненный путь показывает: если есть цель и непоколебимая вера в себя, то достичь её возможно. Сила воли и тело Джулиана Майклза — мощный символ упорства и преобразования.

#### *6. Легенда бокса: Мухаммед Али*

Имя Мухаммеда Али — это больше, чем просто имя великого боксера. Это символ силы, грации, и непоколебимого духа победителя. Его история — это не только история спортивных достижений, но и история о том, как сила воли,

скорость реакции и неистощимая выносливость могут привести к вершинам славы.

Али не был просто сильным. Он обладал невероятной скоростью, способностью уклоняться от ударов и наносить свои с ослепительной быстротой. Его ноги были быстры, как молния, а руки — точны и мощны. Он перемещался на ринге с такой легкостью и грацией, что казалось, будто он парит над поверхностью. Эта скорость делала его практически неуловимым для противников.

Но скорость без выносливости ничего не стоит. Али обладал феноменальной выносливостью, способностью выдерживать изнурительные 12-раундовые бои и сохранять при этом высокую активность до самого конца. Его сердце было также выносливо, как и его тело. Он никогда не сдавался, он всегда боролся до конца, несмотря на усталость и боль.

Однако сила, скорость и выносливость Али — это только часть его успеха. Он обладал непоколебимым духом победителя, железной волей и неповторимым стилем боя. Он был не только великим спортсменом, но и великим стратегом, умевшим разработать тактику для каждого соперника.

Али был не просто боксером, он был артистом ринга, он знал, как заставить своего противника поверить в его непобедимость ещё до начала боя. Его самоуверенность была заразительна, а его харизма притягивала миллионы поклонников по всему миру. Он превратил бокс в зрелище, в искусство.

Мухаммед Али — это не просто легенда бокса, это легенда о том, как сила, скорость, выносливость и непоколебимый дух могут привести к невероятным вершинам. Его история — источник вдохновения для всех, кто стремится к самосовершенствованию и достижению высоких результатов в любой сфере жизни. Он доказал, что границы возможностей существуют только в нашей голове. Его наследие продолжает вдохновлять миллионы людей по всему миру.

### *7. Сила в командном спорте: примеры из футбола*

Футбол — это игра миллионов, где техника, тактика и командная игра играют решающую роль. Но забудьте на минуту о сложных пасах и изящных

обводках. Сегодня мы поговорим о силе – о той незаметной, но чрезвычайно важной составляющей успеха в большом футболе. Сила – это не только способность прорваться через защиту соперника, но и залог уверенности, выносливости и доминирования на поле.

Вспомните Криштиану Роналду. Его мощные ударные качества являются легендарными. Сила его удара — это не только результат внушительных физических данных, но и результат лет упорных тренировок и совершенствования техники. Каждый его удар — это мощный аргумент в борьбе за победу. Он не только забивает голы, он диктует свою волю на поле.

Или вспомните защитников, таких как Вирджил ван Дейк. Их сила — это не только способность выигрывать верховые поединки, но и способность держать позицию, предотвращать опасные атаки соперника. Они — настоящие стенки, способные выдержать давление нападающих и гарантировать безопасность своим воротам. Без их физической мощи команда была бы гораздо уязвимее.

Сила в футболе — это не только индивидуальное качество. Это ещё и командный фактор. Способность выигрывать поединки в воздухе, держать позицию и вести борьбу за мяч — все это позволяет команде контролировать игру и диктовать свои условия. Сильные игроки могут навязывать свой стиль игры, создавать преимущество на поле и приносить команде победу.

Обратите внимание на способы использования силы в различных стратегиях. Силовой прорыв нападающего может разорвать защиту соперника, открывая пути для более слабых и быстрых игроков. А мощный защитник — это надёжная страховка для всей обороны.

Сила в футболе — это не только мышцы, это ещё и упорство, и выносливость. Это способность бороться до конца, не сдаваться перед трудностями и всегда стремиться к победе. Сила — это ключ к успеху как для индивидуального игрока, так и для всей команды. Только сочетание индивидуальных качеств и командного взаимодействия может привести к истинному успеху в этом великолепном виде спорта. Так что качайте мышцы, тренируйте выносливость и помните, что сила в команде умножается.

## 8. *Сила и выносливость в легкой атлетике: Усейн Болт*

Имя Усейна Болта ассоциируется с невероятной скоростью, с легкостью и грацией, с которыми он проносился по беговой дорожке. Но за этой ослепительной скоростью скрывается огромная сила и феноменальная выносливость, которые и сделали его легендой спринта.

Многие воспринимают спринт как просто бег на короткие дистанции, где главное — быстрота. Но это огромное заблуждение. Спринт — это взрыв силы и выносливости, это максимальное напряжение всех мышц тела в течение кратчайшего промежутка времени. И Усейн Болт был и остаётся мастером этого взрыва.

Его феноменальные достижения в спринте — это результат лет упорных тренировок, постоянной работы над совершенствованием своих физических качеств. Он не только быстро бегал, он обладал невероятной силой ног, которая помогала ему развивать огромную скорость и удерживать её на протяжении всей дистанции. Его мускулатура была не просто накачанной, она была выносливой и быстрой, способной к максимальному напряжению и быстрому восстановлению.

Сила Болта проявлялась не только в его мощных ногах, но и в его верхней части тела. Его кор был силен и стабилен, что позволяло ему эффективно передавать энергию от ног к туловищу и рукам, обеспечивая максимальную скорость и баланс. Его руки работали как маятники, помогая ему сохранять равновесие и развивать ещё большую скорость.

Но скорость без выносливости — это лишь кратковременный взрыв. Болт обладал замечательной выносливостью, способностью выдерживать максимальные нагрузки в течение нескольких секунд. Его легкие и сердце были подготовлены к колоссальным нагрузкам, что позволяло ему развить максимальную скорость и удержать ее до самой финишной прямой.

Усейн Болт — это пример того, как сила и выносливость могут быть сочетаться в совершенной гармонии, приводя к уникальным результатам. Он доказал, что нет непреодолимых границ, если есть желание и упорство. Его история — источник вдохновения для всех спортсменов, показывающий, что для

достижения выдающихся результатов нужна не только скорость, но и огромная сила и выносливость, подкреплённые железной волей и упорным трудом. Болт — не только быстрее человек на планете, он — символ преодоления себя и достижения невероятных вершин.

### *9. Женская сила: примеры из пауэрлифтинга*

Пауэрлифтинг — это вид спорта, который традиционно ассоциируется с мужской силой. Громадные веса, мощные атлеты, драматичные попытки — все это создает образ мужского доминирования. Однако реальность намного богаче и интереснее. В мире пауэрлифтинга женщины добились невероятных успехов, разорвав стереотипы о женской силе и доказав, что они способны на больше, чем кто-либо мог представить.

Вспомните Брианну Доннелли. Её история — это яркий пример преодоления трудностей и достижения невероятных результатов. Она не только поднимает колоссальные веса, она ломает стереотипы о женской хрупкости. Каждая её победа — это победа над сомнениями, над усталостью, над теми, кто считал, что женщина не способна на такие подвиги. Она вдохновляет женщин по всему миру поверить в свою силу и достичь своих целей.

Или вспомните женщин из ранних лет пауэрлифтинга. Они пробивали себе путь в спорте, который был исключительно мужским. Они сталкивались с недоверием, с непониманием, с открытой дискриминацией. Но их сила воли была несокрушимой. Они боролись за свое право на спорт, за право быть сильными и успешными. Их упорство и настойчивость заложили основу для будущих поколений женщин-пауэрлифтеров.

Современные женщины-пауэрлифтеры продолжают ломать стереотипы. Они достигают невероятных результатов, устанавливая новые рекорды и показывая миру, на что способна женская сила. Они не только физически сильны, они обладают непоколебимой волей, упорством и железным характером. Они доказывают, что женщины могут быть такими же сильными, как и мужчины, а иногда даже сильнее.

Каждая женщина, выбравшая пауэрлифтинг, проходит сложный путь. Это годы изнурительных тренировок, постоянной работы над собой, дисциплины и постоянного преодоления границ своих возможностей. Это требует не только физической силы, но и огромной силы воли.

Женщины-пауэрлифтеры — это источники вдохновения. Они показывают миру, что женская сила — это не только грация и красота, но и неукротимая мощь, упорство и твердая вера в себя. Они рушат стены, разрушают стереотипы и доказывают, что нет ничего невозможного для женщины, которая поставила перед собой цель и настойчиво идёт к ней. Их успехи вдохновляют женщин по всему миру поверить в свои силы и достичь своих мечт, не боясь быть сильными и успешными.

### *10. Сила спасателей: герои повседневности*

Мы редко задумываемся о тех, кто стоит на страже нашей безопасности, кто готов рисковать жизнью ради спасения других. Это спасатели – герои повседневности, чьи подвиги часто остаются незамеченными, но чьи действия имеют огромное значение. Их работа требует не только смелости и отваги, но и невероятной физической силы и выносливости.

Представьте себе: пожар в многоэтажном здании. Спасатель пробирается через задымленные коридоры, неся на плечах человека, потерявшего сознание. Это не просто бег, это изнурительная работа, требующая огромной физической силы и выносливости. Каждая мышца напряжена до предела, каждое дыхание — борьба за воздух. А на кону — человеческая жизнь.

А теперь представьте себе спасательную операцию в горах. Спасатель спускается по крутому склону, перемещаясь по непроходимым территориям, неся тяжелое снаряжение. Это требует не только силы и выносливости, но и огромной ловкости и координации. Каждый шаг — это риск, каждая минута — борьба со стихией.

Или ситуация на воде. Сильное течение, бурные волны, человек, тонущий в холодной воде. Спасатель бросается в воду, преодолевая силу течения, и

вытаскивает пострадавшего из воды. Это требует не только силы и выносливости, но и огромного мужества и самообладания.

Все эти примеры демонстрируют крайнюю необходимость силы и выносливости в работе спасателей. Их физическая подготовка — это не просто набор упражнений, это гарантия спасения жизни. Это возможность пройти через экстремальные ситуации и сделать то, что не под силам обычному человеку.

Спасатели — это герои, которые готовят себя к самым сложным испытаниям. Они постоянно тренируются, оттачивают свое мастерство и совершенствуют свои физические качества. Они знают, что каждая секунда на счету, и от их силы и выносливости зависит жизнь других людей.

Поэтому, когда мы думаем о силе, мы должны вспоминать не только о спортсменах, но и о спасателях. Это люди, чьи повседневные подвиги требуют невероятной физической и психической выносливости, и чьи жизни посвящены спасению других. Их сила — это настоящая сила героев, сила, закаленная в огне экстремальных ситуаций. Их призыв — помнить о важности физической подготовки и быть готовым помочь в любую минуту.

### **Темы бесед (Заключительная часть):**

#### *1. Значение силы в повседневной жизни*

Ребята, сегодня мы поговорим о силе, но не только о физической. Конечно, физическая сила важна – она помогает нам поднимать тяжелые вещи, играть в спортивные игры, защищаться. Но нам также важна сила духа, сила характера. И сегодня мы поговорим о том, как оба вида силы влияют на нашу повседневную жизнь.

Мы часто слышим о силе в контексте спорта. Мы восхищаемся сильными спортсменами, их достижениями. Но сила важна не только в спорте. В повседневной жизни нам нужна сила для того, чтобы преодолевать трудности. Это может быть физическая сила, например, помочь поднять тяжёлую сумку бабушке или перевезти мебель. Но часто нам нужна сила характера, сила воли.

Представьте, что вы занимаетесь проектом, который кажется вам слишком сложным. В этот момент вам нужна сила воли, чтобы не сдаваться, не опускать руки, а продолжать работать над ним. Или представьте, что вы хотите достичь какой-то цели, например, научиться играть на гитаре или выучить новый язык. Опять же, вам нужна сила воли, чтобы постоянно тренироваться и не отступать от своей цели.

Сила характера позволяет нам преодолевать трудности, достигать своих целей и решать сложные задачи. Она помогает нам быть уверенными в себе, в своих силах. Она даёт нам возможность вставать после падений и продолжать двигаться вперёд. Сила характера — это то, что делает нас сильными людьми.

Конечно, физическая сила тоже очень важна. Она помогает нам быть здоровыми, активными и энергичными. Она позволяет нам жить полной жизнью, заниматься спортом, путешествовать и просто наслаждаться жизнью. Но физическая сила — это только одна сторона медали. Без силы характера она может остаться нереализованным потенциалом.

Поэтому помните, что сила — это не только мышцы. Это ещё и сила воли, упорство, настойчивость, вера в себя. Развивайте и физическую силу, и силу характера. Ведь только в их гармонии заключается истинная сила человека, помогающая преодолеть любые жизненные препятствия и добиться успеха во всех сферах жизни. Будьте сильны!

## *2. Сила как инструмент самозащиты.*

Ребята, сегодня мы поговорим о силе, но не только о физической мощи, а о силе как инструменте самозащиты. В жизни мы сталкиваемся с различными ситуациями, и важно уметь защитить себя — не только физически, но и психологически.

Конечно, физическая сила может быть необходима для защиты от физической опасности. Знание приёмов самообороны, умение дать отпор агрессору — это важные навыки, которые могут пригодиться в экстремальных ситуациях. Сильные мышцы и хорошая физическая подготовка повышают ваши

шансы на успешную самозащиту. Но только физической силы часто недостаточно.

Намного важнее – сила духа. Это ваше умение адекватно оценить ситуацию, умение сказать “нет”, умение отказаться от рискованных предложений или опасных компаний. Сила духа — это ваша уверенность в себе, ваша способность стоять за свои убеждения и защищать свои границы.

Сильный характер — это лучшая защита. Уверенный в себе человек меньше подвержен манипуляциям и давлению со стороны. Он умеет отстаивать свои права и не боится сказать “нет”, если что-то ему не нравится. Это важно не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни.

Помните, что защита – это не только физическое противостояние. Это умение правильно оценивать риски, избегать опасных мест и ситуаций. Это умение говорить о своих проблемах, обращаться за помощью к близким людям или специалистам.

Сила в самозащите — это комплекс навыков и качеств. Это и физическая подготовка, и умение адекватно реагировать на опасность, и сила характера, которая поможет вам преодолеть трудности и стоять за свои права.

Поэтому развивайте в себе как физическую силу, так и силу характера. Занимайтесь спортом, учитесь приемам самообороны, но ещё важнее — развивайте в себе уверенность, самостоятельность и умение отстаивать свои границы. И помните, настоящая сила — в вашем духе.

### *3. Развитие силы и уверенность в себе*

Ребята, сегодня мы поговорим о силе – не только о физической, но и о внутренней, о той силе, которая помогает нам чувствовать себя уверенными в себе. Многие считают, что уверенность – это что-то врожденное, но на самом деле её можно и нужно развивать. И один из важнейших путей к этой уверенности — развитие силы.

Когда мы говорим о силе, сразу представляем себе накаченные мышцы, способность поднять тяжелый груз. И это действительно важная составляющая, но силой обладает не только тело, но и дух. Физическая сила – это лишь один

аспект. Регулярные тренировки, будь то силовые упражнения в зале, бег, плавание или любой другой вид спорта, приносят не только физическое улучшение, но и влияют на вашу самооценку.

Когда вы видите, как ваше тело становится сильнее, как вы можете делать то, что раньше казалось невозможным, ваша уверенность в себе растёт. Вы начинаете верить в свои силы, в свою способность преодолевать трудности. Это как положительная цепная реакция: физическая сила повышает самооценку, а повышенная самооценка в свою очередь стимулирует вас к дальнейшим достижениям.

Но сила — это не только физическая подготовка. Это также сила воли, настойчивость, способность преодолевать себя и свои слабости. Когда вы ставите перед собой цель и идёте к ней, не сдаваясь перед трудностями, вы развиваете в себе силу характера. А это — основа настоящей уверенности.

Развивайте силу воли через поставленные цели. Это может быть что угодно: новые навыки, достижения в учёбе, помощь другим. Каждый шаг на пути к цели укрепляет вас, делает вас сильнее и увереннее в себе.

Помните, уверенность в себе — это не внешняя атрибутика, а внутреннее состояние. И один из ключей к этому состоянию — развитие силы, как физической, так и духовной. Работайте над собой, ставьте перед собой цели, преодолевайте трудности, и вы увидите, как растёт ваша сила и уверенность в себе. Верьте в свои силы!

#### *4. Сила и здоровье: взаимосвязь*

Ребята, сегодня поговорим о важной взаимосвязи между силой и здоровьем. Часто мы думаем о них как о разных вещах, но на самом деле это две стороны одной медали. Сила не только о поднятии тяжестей, это о способности вашего тела справляться с нагрузками, противостоять болезням и просто чувствовать себя хорошо.

Физическая сила напрямую влияет на наше здоровье. Сильные мышцы поддерживают скелет, улучшают осанку, снижают риск травм. Сильное сердце и лёгкие обеспечивают эффективную работу всего организма. Регулярные

физические упражнения, направленные на развитие силы, укрепляют иммунитет, повышают устойчивость к стрессам и улучшают сон.

Но сила — это не только физическая мощь. Важно также помнить о силе воли и дисциплине, которые необходимы для поддержания здорового образа жизни. Сила характера помогает нам придерживаться правильного питания, регулярно заниматься спортом, отказываться себе в вредных привычках. Это не легко, требуется упорство и настойчивость, но результаты стоят того.

Сила воли помогает преодолевать ленивость и инерцию, которые часто мешают нам заботиться о своём здоровье. Она даёт нам возможность сопротивляться искушениям и придерживаться здорового образа жизни даже тогда, когда это трудно. А это непременно положительно сказывается на физическом здоровье.

Сильное и здоровое тело — это залог активной и полноценной жизни. Это возможность наслаждаться каждым днём, заниматься любимыми делами, быть энергичным и полным сил. Это не просто красивая фигура, это способность справляться с жизненными вызовами, чувствовать себя уверенно и независимо.

Поэтому заботьтесь о своём здоровье. Развивайте как физическую силу, так и силу воли. Ведите активный образ жизни, правильно питайтесь, отказывайтесь от вредных привычек. И помните, что сила и здоровье — это ваши лучшие союзники в достижении целей и наслаждении жизнью. Будьте сильны и здоровы!

### *5. Сила как составляющая успеха в различных сферах жизни*

Ребята, сегодня мы поговорим о силе, но не только о физической мощи, хотя и она играет свою роль. Мы обсудим силу как ключевой компонент успеха в самых разных областях жизни. Ведь сила проявляется не только в мышцах, но и в характере, воле, упорстве.

В спорте сила — это очевидно. Без физической силы, выносливости и скорости сложно достичь высоких результатов. Но даже в интеллектуальных видах спорта, таких как шахматы, важна сила воли, способность сосредоточиться и не сдаваться перед сложной позицией.

В бизнесе сила — это умение принимать решения, брать на себя ответственность, упорно двигаться к своей цели, не сдаваясь перед трудностями. Это способность убеждать, влиять на людей, вести за собой команду. Это умение рисковать, анализировать ситуацию и извлекать уроки из неудач.

В творчестве сила — это способность преодолевать творческий кризис, не терять вера в свои способности, работать над собой и совершенствовать свои навыки. Это упорство в достижении задуманного, желание создать что-то новое и уникальное. Это смелость выражать свои мысли и чувства.

В личной жизни сила — это способность переживать трудности, прощать, поддерживать близких людей, стоять за свои убеждения, и бороться за счастье. Это устойчивость к стрессам, умение находить компромиссы и решать конфликты.

Сила во всех этих сферах — это не только внешнее проявление, но и внутренняя работа. Это постоянное самосовершенствование, стремление к лучшему, вера в себя и свои способности. Это умение преодолевать препятствия и не сдаваться перед лицом трудностей.

Поэтому помните: сила — это не только физическая мощь, это сила духа, воли и характера. Развивайте эти качества в себе, и вы увидите, как изменится ваша жизнь. Сила — это ключ к успеху в любой сфере деятельности. Будьте сильны!

#### *6. Сила и выносливость: как тренировать оба качества*

Ребята, сегодня мы поговорим о двух важных качествах, которые необходимы для достижения успеха в жизни — силе и выносливости. Многие думают, что это совершенно разные вещи, которые нужно тренировать по-разному, но на самом деле они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Сила — это способность преодолевать сопротивление, поднимать тяжести, быстро двигаться. Выносливость — это способность выдерживать нагрузки в течение продолжительного времени без потери эффективности. Кажется, что для развития силы нужны силовые тренировки, а для выносливости — кардио. И это правда, но не вся.

Для развития силы необходимо работать с большими весами или сопротивлением. Это могут быть упражнения с гантелями, штангой, тренажерами, или упражнения с собственным весом. Важно правильно выбрать вес и количество повторений, чтобы достичь максимального эффекта. Но при этом важна и выносливость! Даже при силовых тренировках важно иметь достаточную выносливость, чтобы выполнять несколько подходов с оптимальной интенсивностью.

Для развития выносливости необходимы кардионагрузки: бег, плавание, велоспорт, ходьба. Важно подбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с вашими возможностями. Но и здесь сила играет важную роль! Сильные мышцы помогают эффективнее работать в условиях выносливостных нагрузок. Например, сильные ноги помогут вам бегать дольше и быстрее.

Ключ к успеху в развитии и силы, и выносливости – это баланс. Не следует сосредотачиваться только на одном качестве в ущерб другому. Оптимальный вариант — комбинированные тренировки, включающие как силовые упражнения, так и кардионагрузки.

И не забудьте о важности правильного питания и достаточного отдыха. Без этого любые тренировки будут менее эффективны. Слушайте свое тело, постепенно увеличивайте нагрузки, и вы увидите, как растет ваша сила и выносливость. А это — важнейшие составляющие успеха в любой сфере жизни!

### *7. Мифы и реальность о развитии силы*

Ребята, сегодня мы развенчаем несколько распространенных мифов о развитии силы и поговорим о реальных принципах эффективных тренировок. Многие люди начинают тренироваться с неверными представлениями, что приводит к разочарованиям и замедлению прогресса.

Миф 1: Для развития силы нужны только тяжелые веса. Да, тяжелые веса важны для гипертрофии (роста мышц) и увеличения силовых показателей, но не единственный способ. Сила – это комплексное качество, зависящее от нервно-мышечной координации, биомеханики движения и других факторов.

Эффективные тренировки предполагают разнообразные методы тренировки: работа с разными весами, количеством повторений и темпом выполнения упражнений.

Миф 2: Чем больше тренируешься, тем лучше. Перетренированность – реальная проблема. Организм нуждается в отдыхе и восстановлении. Без достаточного отдыха прогресса не будет, а перегрузки могут привести к травмам. Важно соблюдать баланс между тренировками и отдыхом, слушать свое тело и не переусердствовать.

Миф 3: Силовые тренировки только для мужчин. Это абсолютно неверно! Женщины также могут и должны заниматься силовыми тренировками. Они помогают укрепить мышцы, улучшить осанку, повысить общий тонус и здоровье. Женщины могут развивать силу с не меньшим успехом, чем мужчины, но им важно правильно подобрать программу тренировок и интенсивность нагрузок.

Миф 4: Быстрый результат гарантирован. Развитие силы – это длительный процесс, требующий терпения и постоянства. Не надо ждать быстрых чудес. Важно ставить реалистичные цели, постепенно увеличивать нагрузки и следовать правильной методике тренировок.

Реальность: Эффективное развитие силы требует индивидуального подхода, правильного планирования тренировок, учета своих физических возможностей и постепенного увеличения нагрузки. Не бойтесь экспериментировать с разными методами тренировок, но всегда слушайте свое тело и не переусердствуйте. Правильная техника выполнения упражнений — это залог безопасности и эффективности тренировок.

Помните, что развитие силы — это не только физический процесс, но и ментальный. Сила характера, упорство и вера в себя — важнейшие составляющие успеха. Будьте терпеливы, настойчивы, и вы достигнете своих целей!

### *8. Как правильно тренировать силу, чтобы избежать травм.*

Ребята, сегодня поговорим о важной теме – как правильно тренировать силу, чтобы избежать травм. Развитие силы – это замечательная цель, но без

правильного подхода вы рискуете получить травмы, которые могут надолго выбить вас из тренировочного процесса.

Первое и самое важное – это правильная техника выполнения упражнений. Не старайтесь поднять максимальный вес, если вы не уверены в своей технике. Лучше начать с меньшего веса и сосредоточиться на правильном выполнении упражнений. Если вы не уверены в своих знаниях, обратитесь к тренеру, который поможет вам отработать технику. Видеоуроки тоже могут быть полезны, но лучше всего обучение под наблюдением специалиста.

Второе – постепенное увеличение нагрузки. Не старайтесь сразу поднять очень большой вес. Начинайте с легкого веса и постепенно увеличивайте его по мере того, как ваше тело привыкает к нагрузке. Это поможет избежать перенапряжения мышц и травм. Грамотное прогрессирование нагрузки — ключ к безопасным и эффективным тренировкам.

Третье – достаточный отдых и восстановление. Мышцы растут и восстанавливаются во время отдыха, а не во время тренировок. Важно обеспечить своим мышцам достаточное количество сна и питательных веществ. Не тренируйтесь через боль. Если вы чувствуете боль, сразу прекратите тренировку и обратитесь к специалисту.

Четвертое – разнообразные упражнения. Не сосредотачивайтесь только на одних и тех же упражнениях. Включайте в свои тренировки разнообразные упражнения, чтобы развить все мышечные группы равномерно. Это поможет избежать дисбаланса в развитии мышц и снизит риск травм.

Пятое – правильное питание. Ваш организм нуждается в достаточном количестве белка, углеводов и жиров для роста и восстановления мышц. Правильное питание — это не только поддержка физической формы, но и профилактика травм.

И, наконец, слушайте свое тело. Это самый важный совет. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, прекратите тренировку. Не игнорируйте сигналы своего тела. Забота о своём здоровье — самая важная часть

тренировочного процесса. Помните, что предотвратить травму всегда легче, чем лечить её. Будьте внимательны к себе и тренируйтесь умно!

### *9. Сила и командная работа*

Ребята, сегодня мы поговорим о силе, но не только о физической мощи одного человека. Мы обсудим, как сила, как индивидуальное качество, влияет на командную работу и как командная работа усиливает индивидуальные способности каждого участника.

В любой команде, будь то спортивная, рабочая или творческая, важна индивидуальная сила каждого члена. Это может быть специфический навык, опыт, знания, или физическая выносливость и сила. Но индивидуальная сила достигает максимального эффекта только в сочетании с командной работой.

Представьте спортивную команду. Даже самый сильный игрок не сможет принести победу в одиночку. Для успеха необходима координация действий, взаимопомощь и поддержка между участниками. Каждый член команды вносит свой вклад, и только в гармонии их действий достигается максимальный результат.

То же самое относится к рабочим коллективам. Сильные специалисты в своих областях могут создать невероятные проекты, но только при условии эффективной командной работы, взаимопонимания и координации усилий. Каждый член команды должен понимать свою роль и вклад в общий результат.

В творческих коллективах индивидуальная сила — это талант, оригинальность, креативность. Но и здесь командная работа играет ключевую роль. Обмен идеями, взаимопомощь и критика — все это способствует созданию чего-то уникального и запоминающегося.

Сила команды — это сила синергии, когда общий результат превосходит сумму индивидуальных вкладов. Это достигается через взаимоуважение, взаимопомощь, четкое распределение ролей и общую цель.

Поэтому помните: индивидуальная сила важна, но её максимальный потенциал раскрывается в команде. Учитесь работать в команде, цените вклад каждого члена, стремитесь к общей цели, и вы увидите, как ваша общая сила

будет расти экспоненциально. Сила команды — это сила каждого из вас, умноженная на взаимодействие и поддержку.

### *10. Роль силы в различных видах спорта*

Ребята, сегодня мы поговорим о роли силы в различных видах спорта. Часто мы представляем себе силу как чисто физическое качество — способность поднимать тяжести, бежать быстро, прыгать высоко. Но сила в спорте — это понятие более широкое, включающее в себя не только физическую мощь, но и ментальную устойчивость, выносливость и техническое мастерство.

В силовых видах спорта, таких как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, роль силы очевидна. Здесь физическая сила — основной индикатор успеха. Чем сильнее атлет, тем большие веса он может поднять, тем более выраженные мышцы он может нарастить. Но и здесь важна не только чистая сила, но и техника, координация и выносливость.

В динамичных видах спорта, таких как легкая атлетика (спринт), бокс, ММА, сила также играет решающую роль, хотя и проявляется по-другому. Это взрывная сила, способность быстро развивать максимальную скорость, наносить мощные удары. В этих видах спорта важна не только мышечная масса, но и скоростно-силовые качества.

В командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, регби, сила проявляется в различных формах в зависимости от позиции игрока. Защитники нуждаются в силе для борьбы за мяч, нападающие — для прорыва через защиту, а вратари — для отражения ударов. Сила здесь часто сочетается с выносливостью и командным взаимодействием.

Даже в видах спорта, которые кажутся более техничными, таких как теннис или гимнастика, сила играет значительную роль. Мощная подача в теннисе, сильные мышцы корпуса в гимнастике — все это позволяет выполнять сложные технические элементы и добиваться высоких результатов.

В любом виде спорта сила — важный компонент успеха. Но важно помнить, что она не всегда проявляется очевидным образом. Это может быть как чистая физическая сила, так и сила воли, упорство, способность преодолевать трудности

и достигать целей. Поэтому развивайте свою силу во всех её проявлениях, и вы сможете добиться успеха в любом виде спорта, который выберете.

**Протокол результатов педагогического тестирования на начало и конец исследования**

**Эксп.** - Экспериментальная группа

**Контр.** - Контрольная группа

**T1** - Отжимания на параллельных брусьях (кол. раз)

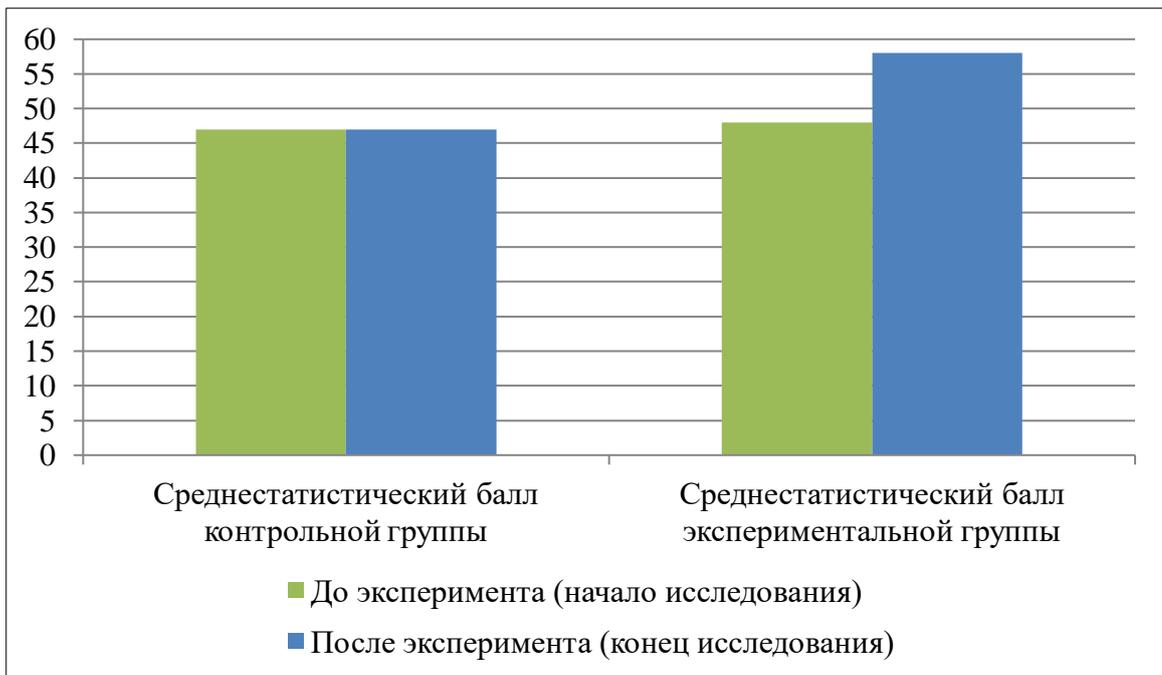
**T2** - «Стульчик» (с.)

**T3** - Подтягивания на высокой перекладине (кол. раз)

Группа	Имя Юноши	T1 (Начало)	T2 (Начало)	T3 (Начало)	T1 (Конец)	T2 (Конец)	T3 (Конец)
Эксп.	Артем	8	35	10	12	45	15
Эксп.	Борис	8	30	9	10	40	13
Эксп.	Вадим	9	40	11	13	50	16
Эксп.	Григорий	6	25	8	9	35	11
Эксп.	Дмитрий	8	38	10	11	48	14
Эксп.	Евгений	7	32	9	10	42	12
Эксп.	Захар	10	42	12	14	55	17
Контр.	Алексей	8	36	10	9	42	12
Контр.	Богдан	8	31	9	9	38	11
Контр.	Владимир	9	39	11	10	45	13
Контр.	Георгий	7	28	8	8	33	10
Контр.	Денис	8	37	10	9	43	12
Контр.	Егор	7	33	9	8	39	11
Контр.	Иван	9	41	12	11	48	14

**Диаграмма показателей анонимного анкетирования по изучению мотивации к развитию силы (анкета разработана на базе анкеты Г.Д. Бабушкина)**

**Шкала оценки:** устойчивый интерес (55-60 баллов), недостаточно устойчивый интерес (45-54 баллов), неустойчивый интерес (44 балла и менее).



**План организации проведения экспериментальной методики для формирования мотивации у юношей 10-х классов способствующей развитию силы на уроках физической культуры**

1 неделя	<i>Анкетирование</i>	Рассказ №1
		Комплекс №1
	<i>Пед. тестирование</i>	Беседа №1
2 неделя	Рассказ №2	Рассказ №3
	Комплекс №3	Комплекс №1
	Беседа №2	Беседа №3
3 неделя	Рассказ №4	Рассказ №5
		<i>Подвижная игра</i>
	Беседа №4	Беседа №5
4 неделя	Рассказ №6	Рассказ №7
	Комплекс №2	Комплекс №3
	Беседа №6	Беседа №7
5 неделя	Рассказ №8	Рассказ №9
		Комплекс №2
	Беседа №8	Беседа №9
6 неделя	Рассказ №10	<i>Анкетирование</i>
	Комплекс №3	
	Беседа №10	<i>Пед. тестирование</i>