УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

Допущен к защите

28.01.20

Заведующий кафедрой

_____П.И. Новицкий

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ НА ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЙ КАЛИСТЕНИКИ

Специальность 1-08 80 04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Исполнитель:

Миронов Антон Леонидович

магистрант

Научный руководитель:

Шпак Виктор Гарриевич,

доцент, кандидат пед. наук

Витебск, 2020

Реферат

Диссертация 46 с., 7 рис., 5 табл., 2 диаграммы, 33 источника.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ НА ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЙ КАЛИСТЕНИКИ

Объект исследования – ученики старших классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования – система тренировок по развитию физических качеств на основе упражнений по калистенике.

Цель работы – разработать тренировочную программу по развития силовых способностей на основе упражнений калистеники, для учащихся старших классов общеобразовательной школы.

Задачи:

1. Выявить интерес учащихся старших классов к занятиям нетрадиционными физическими упражнениями.

2. Определить уровень силовых способностей учащихся.

3. Разработать методику использования физических упражнений на основе калистеники для развития силовых способностей учащихся старших классов во внеурочное время.

4. Проверить эффективность разработанной методики использования упражнений на основе калистеники в свободное время учащихся.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная методика на основе использования упражнений калистеники, будет способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями и увеличению физической подготовленности занимающихся.

Методы исследования: анкетирование, опрос, беседа, наблюдение, тестирование физической подготовленности учащихся, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Элементы новизны: данная тема является достаточно новой, так как меняются и создаются новые направления в фитнесс индустрии. Мы можем наблюдать, что достаточно большое количество молодежи занимаются на стадионах самостоятельно, а некоторые из них даже выступают на соревнованиях в таком направлении как Street Workout. Появляются новые системы физических упражнений (стрит воркаут, калистеника и т.д.), однако, целостной системы (методики) использования упражнений, подкрепленных научными данными в доступной нами литературе обнаружено не было.

Разработанная нами тренировочная программа максимально учитывает индивидуальные особенности занимающихся независимо от уровня их физической подготовленности.

Теоретическая и практическая значимость:

1. Разработанная программа тренировок внедрена в учебный процесс и применяется для тренировки учеников старших классов в секции ОФП. Акт внедрения - приложение А.

2. Разработанная программа позволила увеличить количество детей и подростков, систематически занимающихся в спортивной секции в таком направлении как Street Workout и группах ОФП.

3. Разработанные методические рекомендации, включающие комплексы упражнений на основе калистеники, могут быть использованы как под руководством учителя физической культуры, так и самостоятельно, с минимальным риском для здоровья.

Содержание

Реферат..... 2

Введение..... 5

Глава 1. Теоретические аспекты развития физической силы у старшеклассников.. 8

1.1 Развитие силы у старших школьников..... 8

1.2 Отношение старших школьников к занятиям физическими упражнениями..... 14

1.3 Калистеника для развития физических качеств..... 15

Глава 2. Исследование влияния занятий калистеникой на развитие физических качеств учащихся..... 19

2.1 Задачи, методы и организация исследования..... 19

2.2 Тренировочная программа для развития силы, на основе использования упражнений по калистенике..... 21

2.3 Анализ полученных результатов..... 30

Заключение..... 36

Список использованной литературы..... 39

Приложение..... 42

Введение

Постоянное развитие и появление новых спортивных направлений, все больше привлекает молодое поколение. Очень важно учеников различного возраста в свободное время от учебы заинтересовать заниматься различной физической активностью: бег, ходьба, посещение спортивных залов, бассейнов, для укрепления своего организма и иммунной системы.

В эру информационных технологий, большое количество информации, которая зачастую недостоверна либо никем не проверена, учащимся тяжело ориентироваться самостоятельно. Ее необходимо глубоко анализировать и систематизировать, опираться на достоверные источники и научные разработки.

Многие результаты исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни. [4]

Данная тема является актуальной, так как на фоне роста интенсивности образования наблюдается систематическое ухудшение здоровья подрастающего поколения и поэтому необходим поиск новых подходов к осуществлению физического воспитания.

Поэтому, в данной работе предполагается рассмотреть такие направления как стрит воркаут и калистеника. Данные направления являются популярными среди подрастающего поколения и считаются весьма специфическими.

В процессе тренировки необходимо дозировать нагрузку индивидуально для каждого занимающегося. Благодаря хорошей базовой подготовке, в дальнейшем, можно разучивать упражнения, которые ранжируются по своей сложности выполнения. В нашем государстве взят курс на здоровый образ жизни и для развития массовых занятий различными видам спорта, построены спортплощадки, хорошо укомплектованные различными спортивными снарядами для самостоятельных занятий.

Изучив международные научные источники на данную тематику находились отдельные исследовательские работы по гимнастики, что только косвенно раскрывает суть данного направления. По калистенике имеются отдельные элементы или упражнения, не собранные в единый комплекс тренировочных занятий.

Поэтому данное направление требует более пристального внимания, что бы занимающие не просто проводили свободное время на площадке, а чему-то научались и тренировались без ущерба для своего здоровья.

На данный момент нами не выявлены, в доступной литературе, источники, в которых описывалась бы методика тренировки по стрит варкауту или калистенике. Поэтому учащиеся занимаются самостоятельно, понимая тренировочный процесс в соответствии со своим опытом и подготовленностью, зачастую неправильно, что, впоследствии, ведет к спаду интереса к тренировкам из-за отсутствия результата и прогресса в своих занятиях.

Поэтому актуальным является систематизация тренировочного процесса в данном направлении, составление тренировочной программы для развития силовых способностей, а в последующем создание методических рекомендаций по применению упражнений калистеники в свободном времени учащихся старших классов.

Развитие силовых способностей у старшеклассников в настоящее время требует более углубленного изучения, в связи с изменением экологии, питания, повседневной физической активности. Так же необходимо отметить безответственное отношение к своему здоровью самих школьников, употребление алкоголя, курение, влияют на интерес к занятиям физической культурой.

Более явной становиться видно отсутствия желания заниматься физическими упражнениями, Подростки 2000-х годов по мышечной силе и выносливости на 10-15% уступают своим сверстникам 80-х. [12].

По данным Т.Ю. Круцевича (2007) заметно снижается стремление к прогулкам с друзьями, просто активному отдыху. Развитие компьютерных игр вносят большой вклад в отсутствие желания на ведение подвижного образа жизни. Большое количество времени ученики находятся в сидячем положении, на уроках, дома за компьютером, за мобильным телефоном. Данный образ жизни в дальнейшем несет скрытые угрозы для здоровья организма в виде избыточной массы тела, нарушенного метаболизма, психику, сердечно сосудистую систему.

Давно известно, что здоровых детей, поступающих в I класс, не более 30%, а к окончанию XI класса их остается только 15-20%. По данным О. Сухарева (2004), в период обучения в школе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению

Развитие информационных технологий и техническое развитие все больше внедряются в нашу жизнь, и с этим внедрением человек все меньше и меньше начинает работать физически, уменьшается физическая активность. Мотивированность к занятиям физическими упражнениями очень низкая. Если мы не нагружаем костно-мышечный аппарат в дальнейшем приведет к атрофии мышц, сбою гормональной системы. Физические упражнения и физическая активность должны пониматься учениками как профилактика многих заболеваний. Многие заболевания, которые лечатся хирургическим вмешательством, можно было избежать, занимаясь физическими упражнениями, и планомерно увеличивая физическую активность.

Список использованной литературы

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. - Харьков: издательство 1993. – 75 с.

2. Альбина, В.Г. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / В.Г.Алабина, М.П. Кривоносова. М.: Физкультура и спорт, 2016. - 272 с.

3. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания / В.Г. Арефьев. М.: Просвещение, 2006г. – 54 с.

4. Ароль, Д.А. Методика физического воспитания школьников / Д. А. Аросьев, Л. В. Бавина.; Под ред. Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1989. - 143 с.

5. Бальсевич, В.К. Здоровье –в движении / В.К. Бальсевич. М.: Советский спорт, 2013г. - 78 с.

6. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания. Методические рекомендации / О.В. Бартош. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2009. 47 с.

Благуш, П.К. Теории тестирования двигательных способностей / П.К. Благуш. М.: Просвещение, 2002. - 96с.

7. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н. Вавилова. М.: Просвещение, 2016. 128 с.

8. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательных функций у детей / Э.С. Вильчковский. - М.: Просвещение, 1983. - 205 с.

9. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. М.: ФиС, 1987 г. - 80 с.

10. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. М.: Физкультура и спорт, 2016г. - 271 с.

11. Донской, Д.Д. Биомеханика: учеб.для ин-тов физ. культ. / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 2014г. - 264 с.

12. Дударев, И.Л. Тренируйся сам / И.Л. Дударев, И.И. Путивльский. Киев: Здоров'я, 2016. - 152 с.

13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: издательский центр «Академия», 2002. - 264с.

14. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету Физическая культура: Учеб.пособие для пед. вузов / Ю.Д. Железняк. М.: Академия, 2004. - 269 с.

15. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Карасев. М.: Лептос, 2014. 124 с.

16. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦЭНАС, 2002. -200с.

17. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. М.: Сов. Спорт, 2003г. - 463 с.

18. Курысь, В.Н. Основы познания физического упражнения: Учебное пособие / В.Н. Курысь. Изд-во СГУ, Ставрополь 2013. - 130 с.

19. Лях, В.И. Силовые способности школьников: Основы тестирования и методики развития / В.И. Лях. М.: Физкультура и спорт, 2004г. - 114 с.

20. Mironov A.L. Physical culture as a means of motivating a healthy lifestyle / A.L. Mironov, V.G. Shpak. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. М.: Изд-во «Первый том», 2019 – 409 с.

21. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов пединститутов и учащихся педучилищ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. -М.: Просвещение, 1991. - 191с.

22. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 224 с.

23. Мороз, Р.П. Стань сильным / Р.П. Мороз. М.: Физкультура и спорт, 2014.-64 с.

24. Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции (спринт) / В.В. Петровский. М.: Физкультура и спорт, 2013. - 80 с.

25. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. - М.: Физкультура и спорт, 1986г 146с.

26. Солоха, Л.К. Спортивная физиология: Методические указания к теоретическому изучение курса / Л.К. Солоха. Симферополь, 2013г. - 83 с.

27. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. - М.: «Физкультура и спорт» 1974. - 240 с.

28. Харре, Д.А. Учение о тренировке / Д.А. Харре. М.: Физкультура и спорт, 2011. - 201 с.

29. Хорунжий, А.Н. Физическая культура в школе / А.Н. Хорунжий. М.: Физкультура и спорт, 2008. - 125 с.

30. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А. Г. Хрибкова, М. В. Антропова. - М.: Просвещение, 1990.-319 с.

31. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. институтов / А. Г. Хрипкова, Д. А. Фарбер. М: Просвещение, 1990 г. – 120 с.

32. Шмидт, Р.В. Физиология человека / Р.В Шмидт и Г.А. Тевс. М.: Мир, 1996. - 323 с.

33. Шпак В.Г. Особенности развития силовых способностей у школьников старших классов / В.Г. Шпак, А.Л. Миронов. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – Т. 1. – 283 с.