Полученные данные могут учитываться специалистами в области физической культуры и спорта с целью оптимизации эффективности учебно-тренировочных и оздоровительных мероприятий.

Литература

1. Гелашвили, О. А. Физическое развитие детей и подростков / О. А. Гелашвили, Р. Р. Хисамов, И. Р. Шальнева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3. – С. 1–10.
2. Иванова, И. В. Диагностическая значимость антропометрических индексов для оценки жировой массы тела у детей подросткового возраста / И. В. Иванова, Н. Л. Чёрная // Бюллетень сибирской медицины. – 2010. – Т. 9. – №. 5. – С.45–49.
3. Лигута А. В. Физическая подготовленность школьников Хабаровска / А. В. Лигута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010.– № 9 (67) – С. 66–70.
4. Милушкина, О. Ю. Физическое развитие и образ жизни современных школьников / О. Ю. Милушкина // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2013. – №3. – С. 68–71.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Е.Д. Митусова, Г.Ю. Гутников

*Государственный социально-гуманитарный университет,
Московская область, г. Коломна, Российская Федерация*

E-mail: emitusova@bk.ru

Аннотация: При изучении научно-методической литературы по развитию скоростно-силовых способностей у старших классов у меня возникли противоречия между тем что в школах развитие скоростно-силовых способностей очень важно и то, что методик преподавания скоростно-силовых способностей находится в очень малом количестве и этого не хватает в процессе обучения. Актуальная проблема по данной теме выявление и обоснование методики развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов посредством применения специальных упражнений, направленных на комплексное развитие скоростно-силовых способностей в условиях образовательного процесса на уроках физической культуры в школе. Актуальность исследования заключается в решении данной проблемы.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, физическая культура.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств учащихся старших классов.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе МБОУ Полурадинской СОШ. Дата исследования с 21 сентября 2020 года по 13 февраля 2021 года. Возраст участников 15-17 лет. В исследовании задействованы ученики 9-11 класса в возрасте 15-17 лет в количестве 15 человек. В течение применения методика материал усложнялся, нагрузка увеличивалась. Для лучших результатов упражнения методики выполняются каждый урок и в основной части. Это нужно для того, чтобы эффект от занятий был максимальным и не попадал на фазу стабилизации. Фаза стабилизации сказывается негативно на результатах эффективности методики. Эксперимент имеет общепринятые стандарты вводная, основная и заключительная часть урока. В недельном микроцикле

проводились 2 раза в неделю. Продолжительность 45 минут. Упражнения комплекса применялись в основную часть урока в виде круговой тренировки (5-10 станций) от 2 до 4 кругов. Упражнения выполняются 30 секунд, отдых 10 секунд и еще повторения упражнения, далее переход на следующее упражнение. Данный комплекс был внедрен в экспериментальную группу 10-11 классов.).

Выбор упражнений зависел от заданной задачи урока. Класс занимался по программе физической культуры, составленной на основе программы физического воспитания «Физическая культура.10-11классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень В. И. Лях. 6-е изд. 2019».

В экспериментальной группе использовались следующие упражнения. 1. Выпрыгивания из полного приседа вперед и вверх. 2. Конькобежец. 3. Отжимания от скамьи обратным хватом. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре. 5. Бег с высоким подниманием бедра на месте. 6. Запрыгивание на полиметрическую тумбу. 7. Сгибание и разгибание рук с хлопками. 8. Прыжки на одной ноге 9. Быстрые придания в течении 30 сек. 10. Запрыгивания без замаха руками 11. Приседание с набивным мячом. 12. Прыжки с подтягиванием колен к груди. 13. Прыжки через скакалку. 14. Прыжки через скамейки 15. Выпрыгивания вверх из приседа с набивным мячом 16. Приседания с выбросом и ловлей набивного мяча 17. Бёрпи 18. Челночный бег 3*10м. 19. Бёрпи с выпрыгиванием вперед 20. Трастеры с набивным мячом.

Результаты и их обсуждение. Для определения уровня физического совершенствования в начале эксперимента были проведены с учащимися контрольной и экспериментальной группы подготовленные тесты. По окончании педагогического эксперимента провели тестирование, согласно нормативам программы общеобразовательной школы.

Проведя анализ данных тестирований полученные результаты на основе тренировочного процесса, было установлено то, что показатели всех испытуемых во всем улучшились. Результаты проведенных тестов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце исследования ($M \pm m$), табл. 1.

Таблица 1.

Тесты	Время эксперимента	Результаты группы		Разность	Т критерий	Статистическая значимость
		Контрольная	Экспериментальная			
Сгибание и разгибание рук на перекладине	До	8,6	9,5	0,9	1.655	P>0.05 P<0.05
	После	9,9	14,7	4,8		
Поднимание туловища из положения лежа на спине	До	34.6±4.62 4	36.7±2.359	2,1		P>0.05 P<0.05
	После	37,8	42,3	4,5		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	До	21	21,4	0,4		P>0.05 P<0.05
	После	23,4	28,9	5,8		
Бег 30 метров	До	5,6	5,8	0,2		P>0.05 P<0.05
	После	5,5	5,2	0,3		
Прыжок в длину с места	До	207,5	201	6,5		P>0.05 P<0.05
	После	210	225,5	15,5		

Заключение. Разработанные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, с учетом возрастных особенностей, повысят физические способности учащихся старших классов.

Литература

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В.И. Лях –М. : Физкультура и спорт, 1998.– 204с
2. Лыткин, А.В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» / А. В. Лыткина, Е.Д. Митусова, Е.В. Осипенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №3. – С. 46–48.
3. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура" / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов, М. В. Андрианов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №5 – С. 55-58.
4. Митусова, Е.Д. Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания / Е. Д. Митусова, Т.И. Полунина //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 14–16.

УДК 796.07

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

А.А. Муравьев, Н.С. Маркова, О.А. Грачева

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева,
г. Орел, Российская Федерация*

E-mail: gracheva.o-98@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены новые подходы к формированию мотивации к занятию физической культурой и спортом у студентов подросткового возраста, обучающихся по программам среднего профессионального образования. Изложена классификация фитнес-программ и современных фитнес технологий, используемых в физическом воспитании студентов. Обоснована эффективность применения фитнес-технологий для улучшения функционального состояния студентов на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физическое воспитание, оздоровительные фитнес-комплексы.

В настоящее время одной из ведущих задач среднего профессионального образования является подготовка квалифицированных работников, которые будут иметь крепкое здоровье и обладать высокой работоспособностью. Однако можно проследить тенденцию ухудшения физической подготовленности студентов к производственному труду. И в данной ситуации возрастает потребность в инновационных технологиях физического воспитания студентов, для формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

Цель исследования – изучение современных комплексов физических упражнений и возможность их внедрения в образовательный процесс студентов, обучающихся в среднем профессиональном образовательном учреждении.