

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Выпускная квалификационная работа  
Эффективность применения  
общеразвивающих упражнений с набивными  
мячами для развития силовых способностей у  
учащихся  
10-11 классов общеобразовательной школы**

ЗАЩИТНИК РАБОТЫ - СИЛИН ДАНИИЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ

РУКОВОДИТЕЛЬ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ - А.С СИДОРЕНКО

РЕЦЕНЗЕНТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ - Н.В. ПЫСИНА

Санкт-Петербург 2017

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- ▶ **Цель исследования** – изучить эффективность применения общеразвивающих упражнений с набивными мячами для развития силовых способностей у учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы.
- ▶ **Задачи исследования:**
  - Изучить методы повышения физического качества силы на занятиях по физической культуре у учащихся 15-17 лет.
  - Разработать программу развития силовых способностей у учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы с помощью общеразвивающих упражнений с набивными мячами.

# МЕТОДЫ И ГИПОТЕЗА

## Методы исследования :

1. Анализ источников отечественной и зарубежной литературы (печатные издания, монографии, учебники, Интернет-ресурсы).
2. Анализ медицинских карт учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы.
3. Методы оценки силовых способностей учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы.
4. Метод педагогического эксперимента.
5. Анализ и статистическая обработка материала.

**Гипотеза исследования** – выбор и использование в основной части урока по физической культуре комплексов общеразвивающих упражнений с набивными мячами будет способствовать повышению физического качества силы занимающихся.

# МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА СИЛЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ 15-17 ЛЕТ

- ▶ Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения.



# Рассмотрим типовую структуру урока.

- ▶ Вводная часть – 5-10 мин.

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений.

- ▶ Основная часть – 25-30 мин.

Задачи: решение основных задач урока – изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

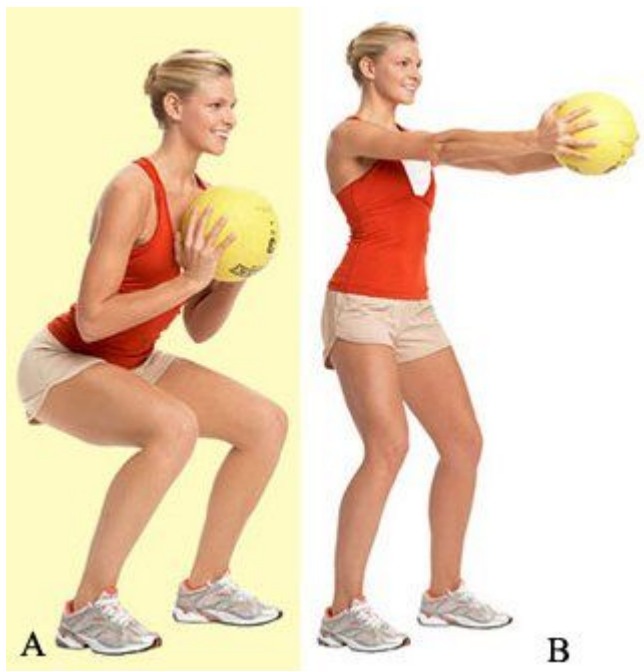
- ▶ Заключительная часть – 3-5 мин.

Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, дать задание на дом, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).



# Средства и методы, применяемые для развития силовых способностей в старших классах школы

Упражнения с весом внешних предметов



Упражнения с отягощением весом собственного тела



Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа



# Рывково-тормозные упражнения

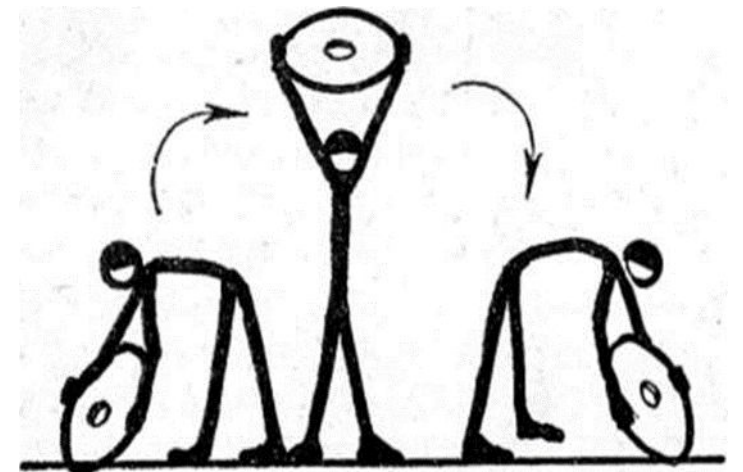
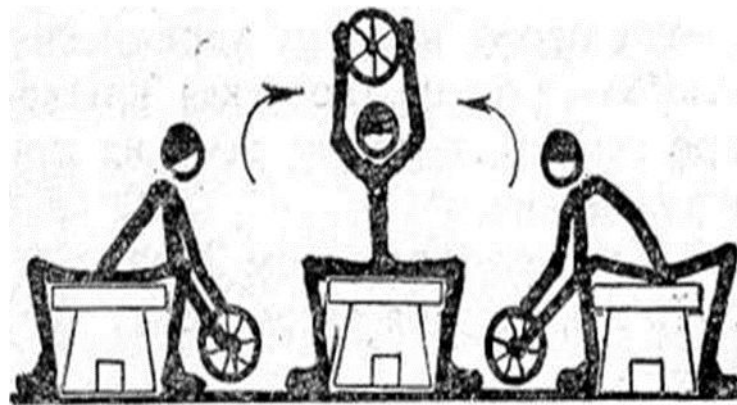
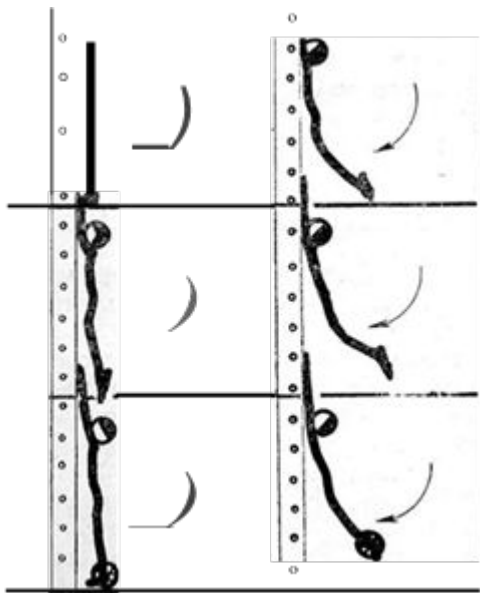


Статические упражнения в изометрическом режиме



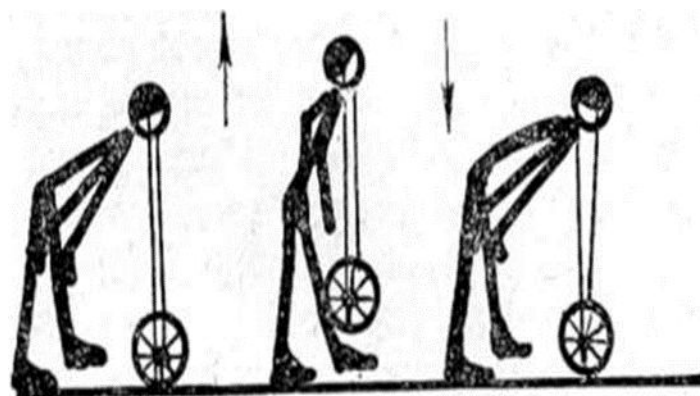
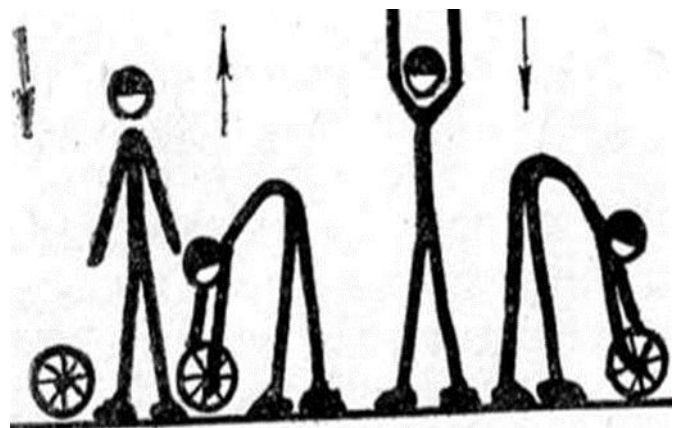
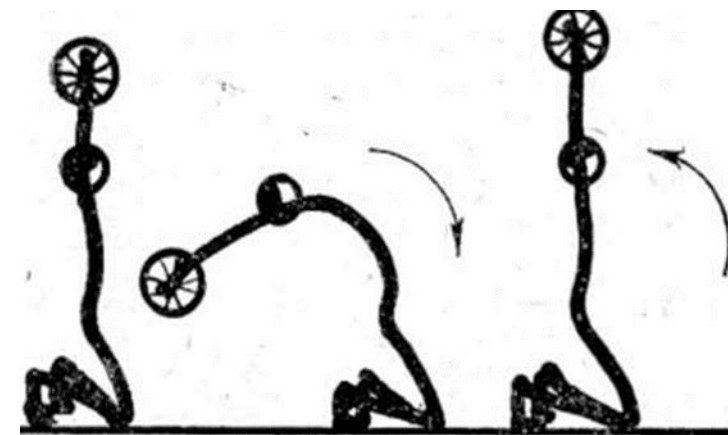
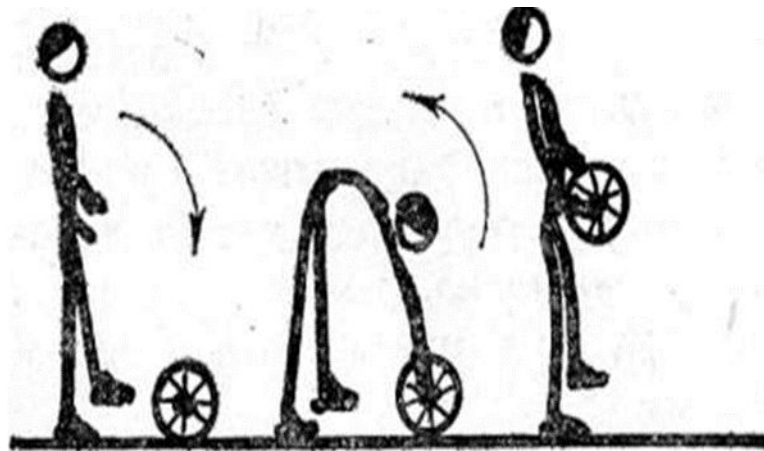
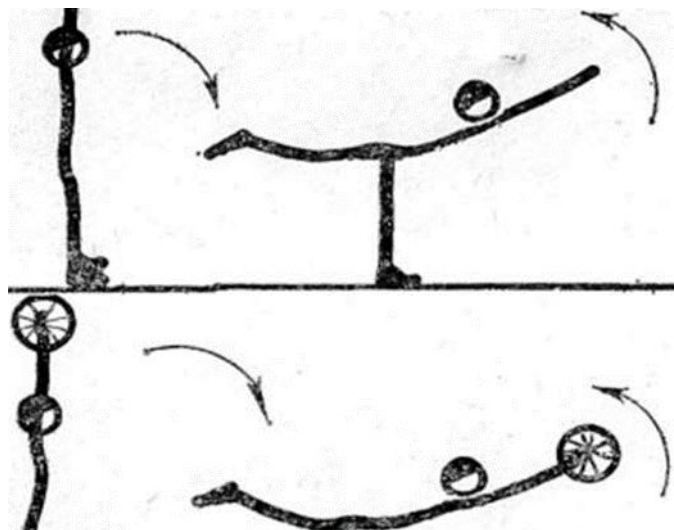
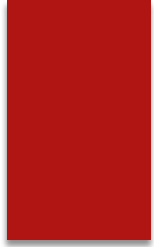
# Упражнения с набивными мячами, применяемые для увеличения силовых способностей

Общего воздействия

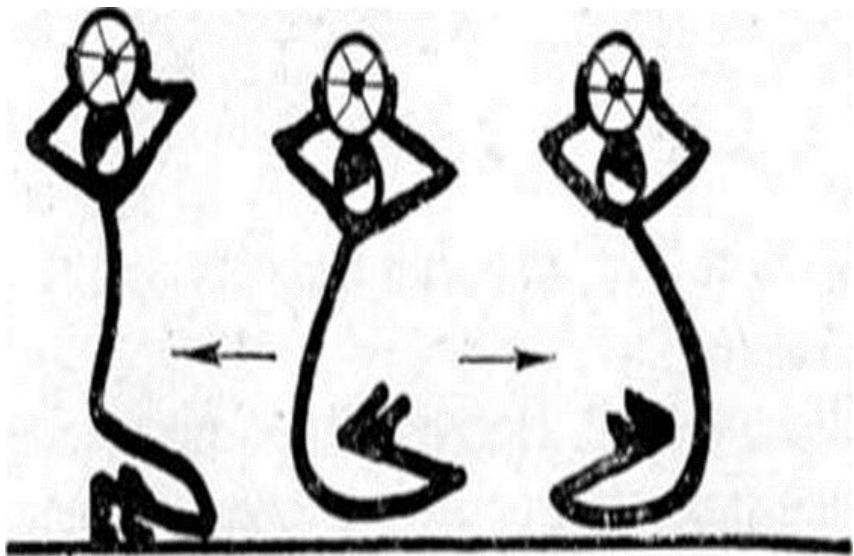




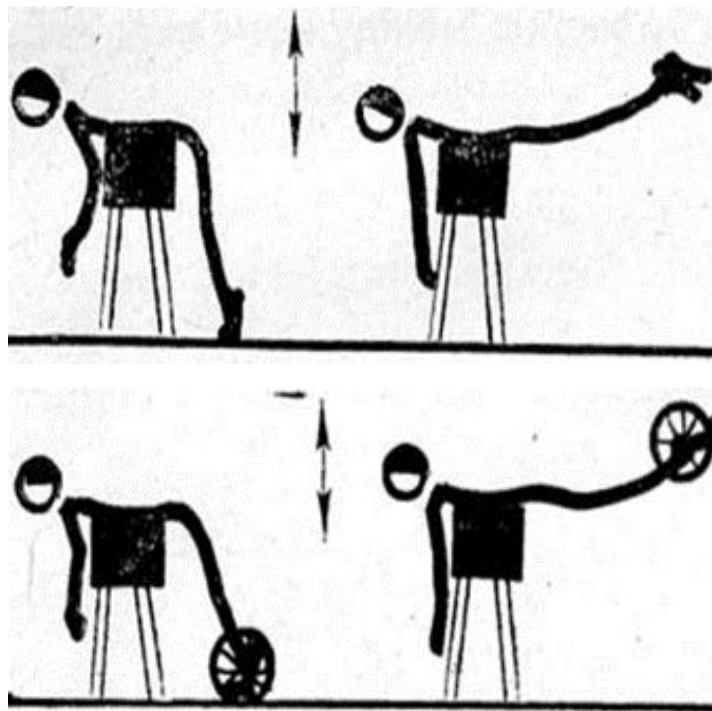
Для разгибателей туловища



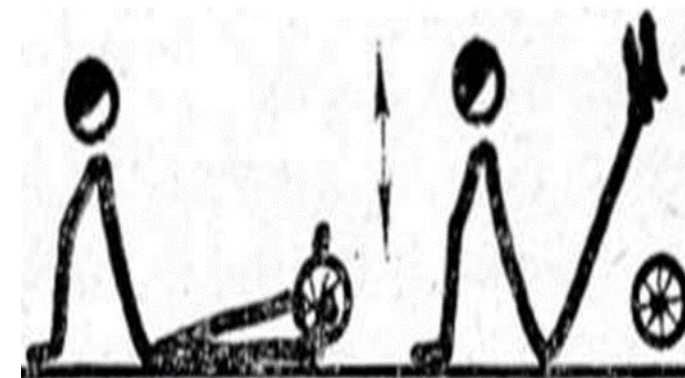
Для разгибателей  
туловища и рук



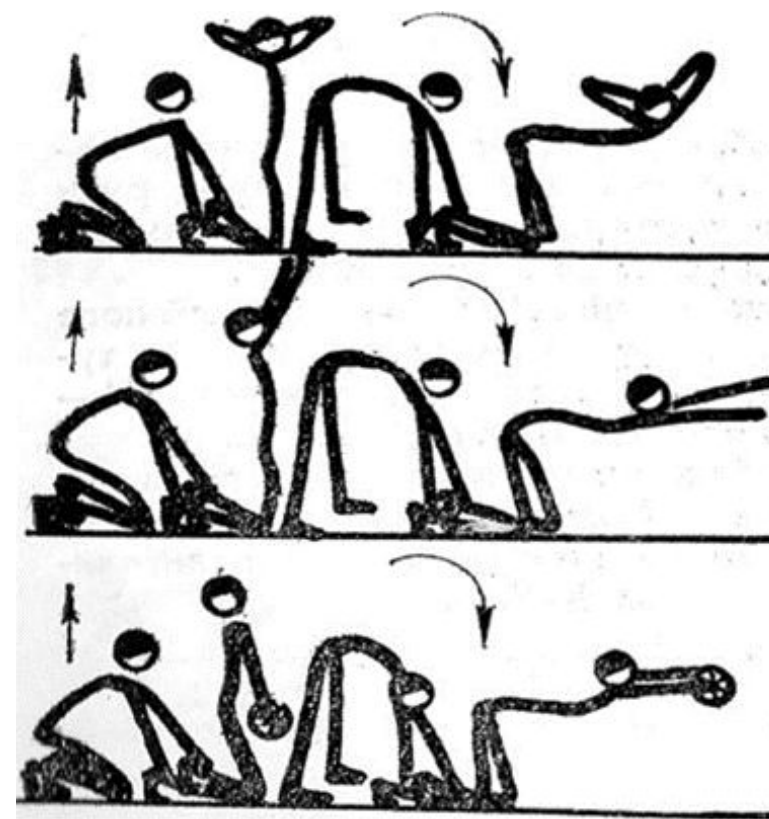
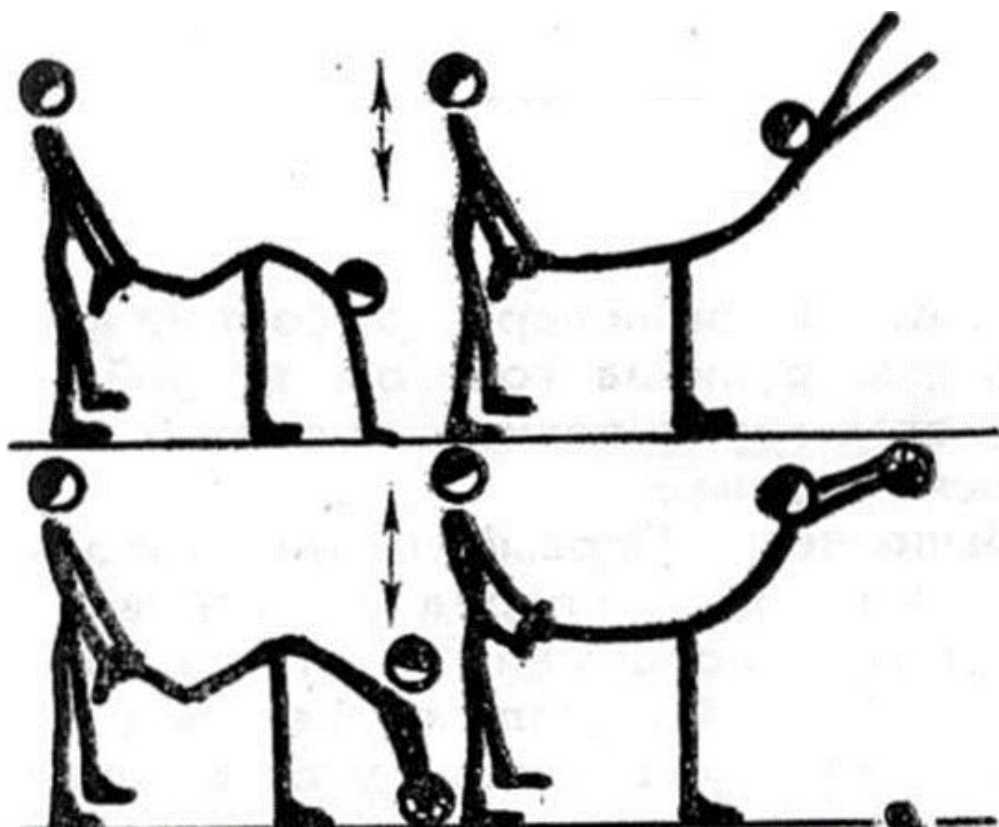
Для рук



Для сгибателей  
туловища



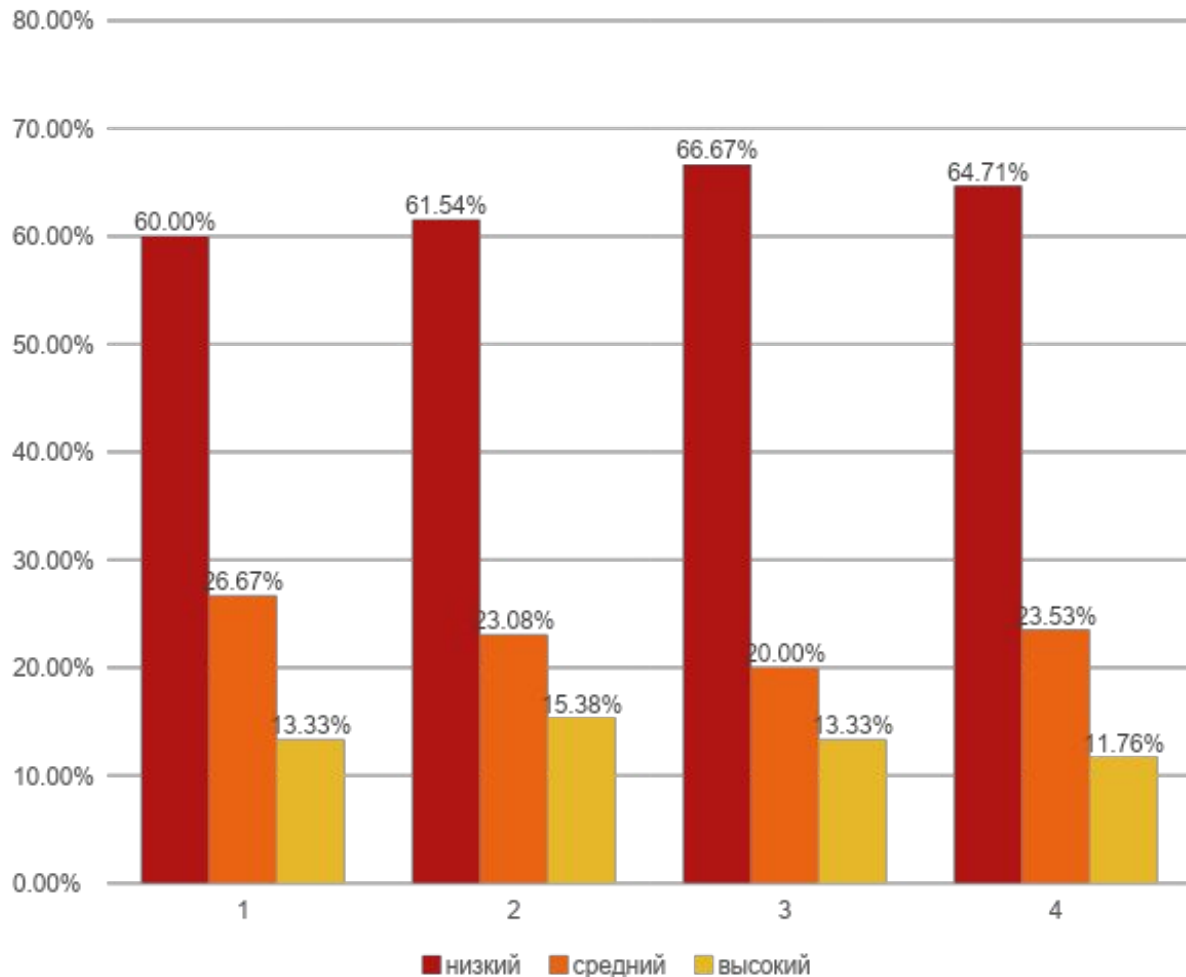
Для сгибателей туловища и ног



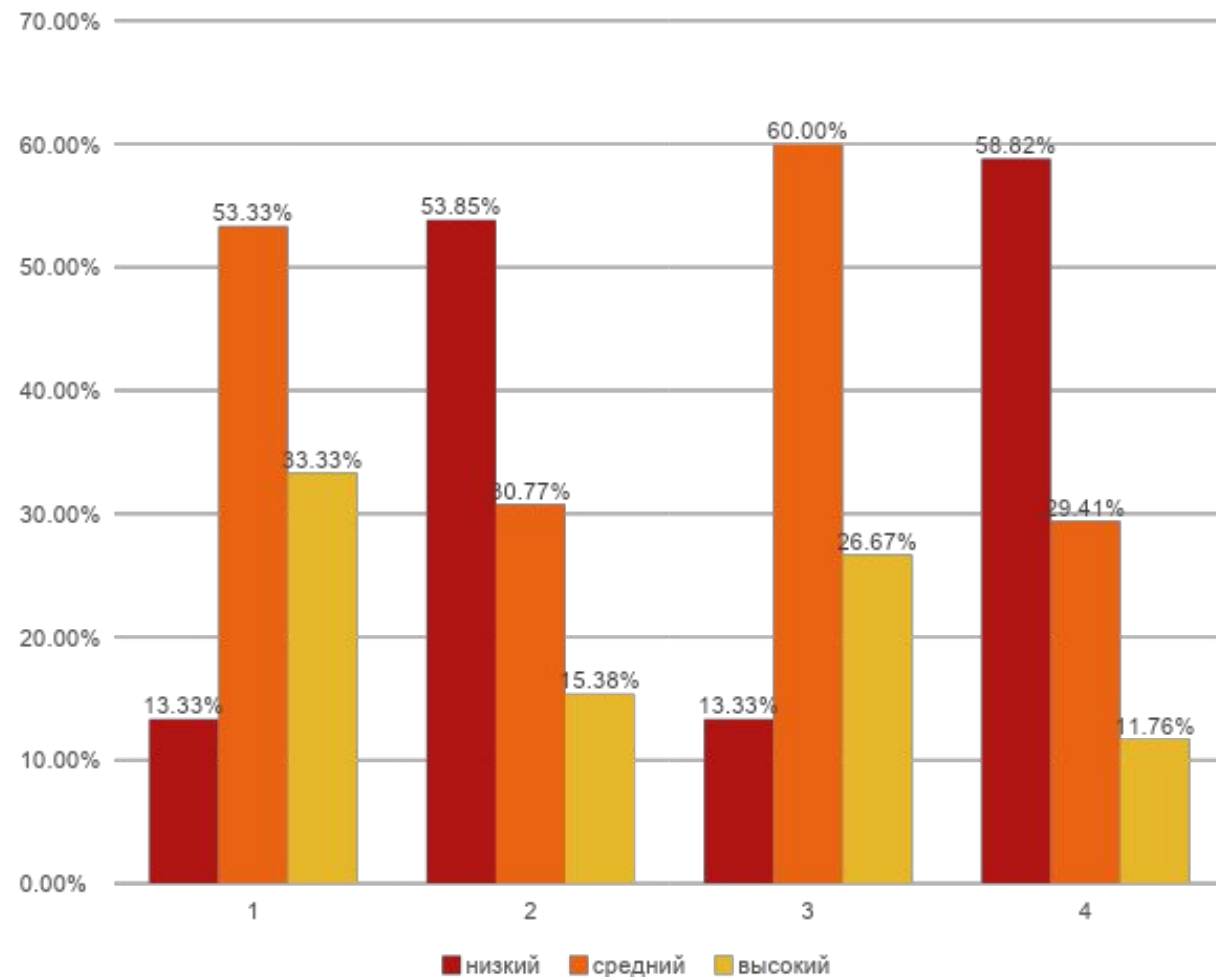
# Нормативные показатели силовых тестов для старших школьников

Контрольные упражнения	Уровни выполнения					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	12	9	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	-	-	-	22	18	14
Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	28	24	20	24	18	15
Сгибание и разгибание рук в поре лёжа, кол-во раз	35	28	22	20	14	10
Приседания за 30сек., кол-во раз	27	22	18	24	20	18

Сопоставление распределения подростков в группах исследования в соответствии с исходным уровнем развития силовых способностей



Сопоставление распределения подростков в соответствии с уровнем развития силовых способностей в группах исследования в результате эксперимента



# ВЫВОДЫ

- ▶ Для тренировки силовых способностей у учащихся 15-17 лет могут использоваться разнообразные средства и методы, выбор которых, а также их сочетание подбираются преподавателем в зависимости от конкретных целей, индивидуальных особенностей учащихся и т.д.
- ▶ Разработанная программа развития силовых способностей у учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы с помощью общеразвивающих упражнений с набивными мячами включает упражнения общего воздействия для разгибателей туловища, разгибателей туловища и рук, разгибателей туловища и ног, сгибателей туловища, сгибателей туловища и ног.
- ▶ Разработанная программа достоверно более эффективна для развития силовых способностей у школьников 10-11 классов, чем общепринятая программа занятий физической культурой.



**Спасибо за  
внимание**