

Педагогический проект

# **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ**

**Автор: Дегтярева Ольга Алексеевна  
учитель физической культуры  
МОУ «Старокленская СОШ»**

# Актуальность.

**«...общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, учений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции, определяющее современное качество образования».**

**«Концепция модернизации  
российского образования  
на период до 2012 года»**

# Гипотеза.

Если применять целенаправленные эффективные средства и методы развития силовых качеств в учебно-воспитательном процессе, то это позволит ускорить формирование ключевых компетенций учащихся по организации здорового образа жизни и добиться развития и совершенствования силовых способностей у детей

**Объект изучения.**  
**Процесс развития и совершенствования силовых способностей у учащихся 8 класса**



**Предмет изучения.**  
**Методика развития силовых способностей на уроках физической культуры**

# Цель проекта.

Формирование, развитие и совершенствование силовых способностей у подростков 13-14 лет на основе использования активных методов обучения и специальных физических упражнений.

# Задачи педагогического проекта.

- ✓ Изучить научно-методическую литературу по развитию силовых способностей учащихся;
- ✓ Выявить уровень тренированности и наиболее эффективные средства и методы развития силовых способностей; применить их на практике;
- ✓ Установить контрольные тесты, способствующие определению уровня развития силовых способностей;
- ✓ заинтересовать учащихся принципами ЗОЖ и обеспечить развитие силовых способностей в условиях атмосферы взаимопонимания и сотрудничества;
- ✓ развивать индивидуальные физические способности каждого ребенка с помощью индивидуального и дифференцированного подхода;
- ✓ помочь личности познать себя, самоопределиться и самореализоваться;
- ✓ обеспечить включение каждого обучаемого в активную деятельность на уроке и во внеклассной работе.

# Ожидаемые результаты проекта.

- Развитие силы у детей 13-14 лет в результате применения основных и дополнительных средств
- Приобретение учащимися навыков самостоятельной деятельности по развитию и совершенствованию силы.
- Развитие творческих способностей учащихся.
- Создание ситуации успеха для всех обучающихся.
- Вовлечение каждого учащегося в активный познавательный процесс.
- Повышение качества знаний.

# Реализация проекта.

**Сроки реализации проекта:**

**(долгосрочный)**

**9 месяцев**

**(сентябрь 2008 г. – май 2009 г.)**

# Этапы реализации проекта:

## 1 этап(подготовительный)-сентябрь

- Проведение мониторинга, анкетирования, тестирования.
- Выявление детей, заинтересованных в развитии силовых качеств

## 2 этап(основной)-октябрь-апрель

- Формирование устойчивого представления о необходимости совершенствования физических данных, определение путей и основных направлений деятельности.
- Использование на уроках и во внеурочной деятельности активных средств и методов развития силовых качеств, учитывая природный индивидуальный уровень подростка и требования, предусмотренные программами по физическому воспитанию.

## 3 этап(рефлексивный)-май

- Диагностика развитых силовых качеств и активности детей, поощрение отдельных обучающихся
- Создание инструментов для тиражирования практики и обеспечение условий для устойчивости результатов проекта

# Подготовительно-диагностический этап.

## 1) Мониторинг результатов обучения.

### *Контрольные тесты:*

1. Прыжки через скакалку за 1 мин. (на выявление силы мышц ног);
2. Подтягивание на перекладине (на выявление силы мышц рук и плечевого пояса);
3. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями за 1 мин. (на выявление силы мышц живота);
4. Вис на согнутых руках под углом  $90^\circ$ ;
5. Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения сидя на полу.

Прыжки через скакалку за 1 мин.  
(на выявление силы мышц ног)



# Подтягивание на перекладине (на выявление силы мышц рук и плечевого пояса)



Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями за 1 мин. (на выявление силы мышц живота)



Вис на согнутых руках под углом  $90^\circ$



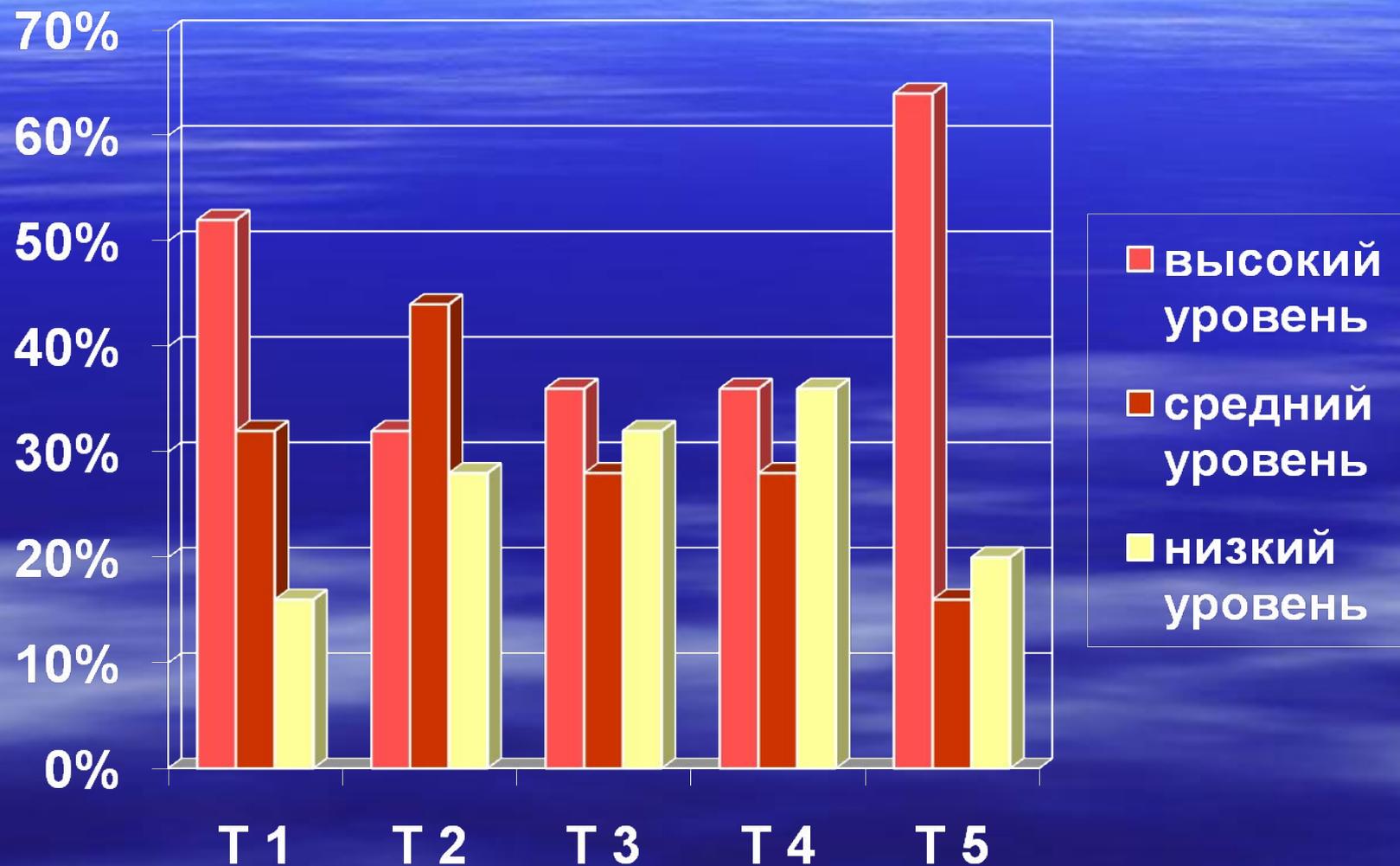
# Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения сидя на полу



## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА

| №  | Ф.И. учащегося | Контрольные тесты |     |     |          |         |
|----|----------------|-------------------|-----|-----|----------|---------|
|    |                | № 1               | № 2 | № 3 | № 4 сек. | №5метры |
| 1. | Архипов К.     | 100               | 3   | 35  | 10       | 6.00    |
| 2. | Иванов Г.      | 85                | 9   | 26  | 4        | 5.30    |
| 3. | Клейменов А.   | 96                | 6   | 15  | 6        | 6.50    |
| 4. | Куцалым В.     | 120               | 10  | 44  | 5        | 5.90    |
| 5. | Минаев С.      | 53                | 22  | 23  | 9        | 5.00    |
| 6. | Саенко О.      | 105               | 6   | 60  | 3        | 3.70    |
| 7. | Кевхишвили Е.  | 30                | 9   | 51  | 4        | 3.85    |

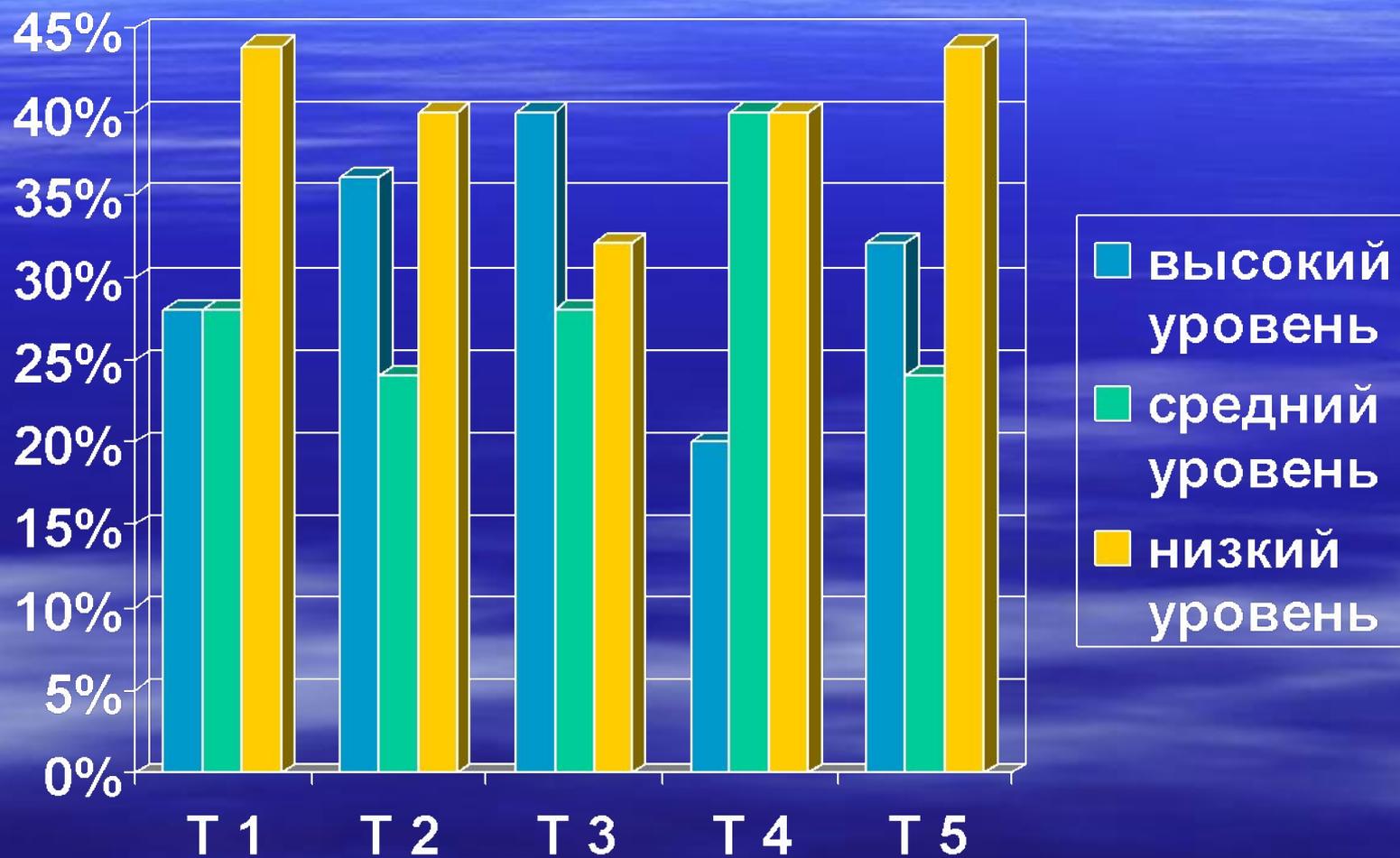
## Экспериментальная группа



## КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА

| №  | Ф.И.учащегося | Контрольные тесты |    |    |         |           |
|----|---------------|-------------------|----|----|---------|-----------|
|    |               | №1                | №2 | №3 | №4 сек. | № 5 метры |
| 1. | Михалев И.    | 44                | 10 | 27 | 4       | 5.40      |
| 2. | Ослопов И.    | 78                | 9  | 44 | 3       | 3.40      |
| 3. | Топчу В.      | 86                | 6  | 56 | 4       | 5.30      |
| 4. | Редькин Б.    | 93                | 7  | 32 | 5       | 4.10      |
| 5. | Медведев А.   | 104               | 10 | 39 | 9       | 4.00      |
| 6. | Красников Ю.  | 35                | 7  | 41 | 7       | 3.85      |
| 7. | Михалев П.    | 48                | 6  | 21 | 3       | 6.10      |

## Контрольная группа



# Практический этап.

Данный этап включает в себя комплекс мероприятий, направленных на формирование и развитие скоростно-силовых способностей и силовой выносливости обучающихся через внедрение в учебный процесс физических упражнений силового характера.

- *Оценка количественно-силовых возможностей с помощью измерительных устройств – динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств.*
- *Оценка количественно-силовых возможностей с помощью специальных контрольных упражнений (тестов) на силу.*
- *Подбор физических упражнений, способствующих развитию и совершенствованию силовых способностей.*
- *Проведение и анализ мониторинговых исследований и работа над созданием презентаций .*

# Практический этап.

- Работа над созданием системы уроков по физической культуре в школе по разделу «Гимнастика».***
- Работа над буклетами по пропаганде комплекса физических упражнений, направленных на развитие силовых качеств.***
- Участие в предметной неделе.***
- Проведение открытых уроков по гимнастике.***

# Аналитический этап.

## 1) Мониторинг результатов обучения.

*Упражнения для определения максимальной силы:*

- жим грифа от штанги;
- приседание с грифом;
- приседание с партнером.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости:*

- прыжки через скакалку;
- подтягивание;
- отжимание на параллельных брусьях, от пола или от скамейки;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подъем-поворот на высокой перекладине;
- прыжок в длину с места с двух ног;
- поднимание и опускание прямых ног до ограничителя;
- прыжок вверх со взмахом;
- метание набивного мяча из различных исходных положений.

# Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп с начальным тестированием

| Ф.И. учащегося<br>экспериментальной<br>группы (конечный<br>результат) | Контрольные тесты |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|   | №1                |      | №2   |      | №3   |      | №4   |      | №5   |      |
|   | Нач.              | Кон. | Нач. | Кон. | Нач. | Кон. | Нач. | Кон. | Нач. | Кон. |
| Архипов К.  | 100               | 106  | 3    | 5    | 35   | 43   | 10   | 10   | 6.00 | 6.00 |
| Иванов Г.   | 85                | 93   | 3    | 10   | 26   | 32   | 4    | 5    | 5.30 | 5.35 |
| Клейменов А.  | 96                | 102  | 6    | 7    | 15   | 21   | 6    | 7    | 6.50 | 6.50 |
| Куцалым В.  | 120               | 130  | 10   | 10   | 44   | 50   | 5    | 5    | 5.90 | 6.00 |
| Минаев С.   | 53                | 85   | 22   | 22   | 23   | 30   | 9    | 9    | 5.00 | 5.20 |
| Саенко О.   | 30                | 67   | 9    | 10   | 51   | 53   | 4    | 5    | 3.85 | 4.00 |
| Кевхишвили Е.   | 130               | 130  | 7    | 8    | 38   | 45   | 6    | 7    | 3.90 | 4.00 |

## Сравнительный анализ экспериментальной группы

| Тест 1 |      | Тест 2 |      | Тест 3 |      | Тест 4 |      | Тест 5 |      |
|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| Нач.   | Кон. |
| 4,3    | 4,6  | 4,2    | 4,4  | 3,8    | 4,5  | 4,0    | 4,4  | 4,4    | 4,6  |

### Вывод:

По сравнению с начальным тестированием результаты улучшились. Этому способствовал комплекс упражнений по развитию и совершенствованию силовых способностей и применяемая методика по организации учебного процесса

| Ф.И.<br>учащегося | Контрольные тесты |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------------|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                   | №1                |      | №2   |      | №3   |      | №4   |      | №5   |      |
|                   | Нач.              | Кон. | Нач. | Кон. | Нач. | Кон. | Нач. | Кон. | Нач. | Кон. |
| Михалев И.        | 44                | 45   | 10   | 10   | 27   | 28   | 4    | 5    | 5.40 | 5.42 |
| Ослопов И.        | 78                | 80   | 9    | 10   | 44   | 45   | 3    | 3    | 3.40 | 3.50 |
| Топчу В.          | 86                | 86   | 6    | 6    | 56   | 55   | 4    | 5    | 5.30 | 5.35 |
| Редькин Б.        | 93                | 95   | 7    | 7    | 32   | 33   | 5    | 5    | 4.10 | 4.20 |
| Медведев А.       | 104               | 100  | 10   | 10   | 39   | 40   | 9    | 10   | 4.00 | 4.05 |
| Красников Ю.      | 35                | 35   | 7    | 7    | 41   | 42   | 7    | 8    | 3.85 | 4.00 |
| Михалев П.        | 48                | 48   | 6    | 7    | 21   | 20   | 3    | 3    | 6.10 | 6.10 |

## Сравнительный анализ контрольной группы

| Тест 1 |      | Тест 2 |      | Тест 3 |      | Тест 4 |      | Тест 5 |      |
|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| Нач.   | Кон. |
| 4,3    | 4,4  | 4,4    | 3,9  | 3,8    | 4,0  | 4,0    | 2,7  | 4,4    | 4,0  |

### Вывод:

По сравнению с начальным тестированием прогресс незначительный или его вовсе у учащихся нет.

Силовые способности необходимо развивать у детей 13-14 летнего возраста, т.к. это обусловлено закономерностями изменения систем и функций организма ребенка

# Результаты проделанной работы:

- возрос познавательный интерес учащихся к предмету;
- повысилась успешность обучения (качественная на 4%).

# Выводы:

1. Уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, уроки физической культуры, самостоятельные занятия и др.);
2. Показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа;
3. Скоростно-силовые способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и от средовых факторов;
4. Статическая силовая выносливость определяется в большей мере генетическими условиями, а динамическая – взаимным влиянием генотипа и среды

Учитель физической культуры всегда должен творчески подходить к выбору средств и методов развития и совершенствования силы, учитывая природный индивидуальный уровень развития подростка и требования, предусмотренные программами по физическому воспитанию.

***«Все, что я познаю, я знаю, для чего это мне надо и где и как я могу эти знания применить.»***

***Полат Е.С.***

# Информационно-образовательные ресурсы.

- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М., 1985
- Кулуков А,М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 1985
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1990
- Селуянов В.П., Сарсания С.К. Пути повышения спортивной работоспособности: методические рекомендации. – М., 1987
- Степанов А.С., Карелин В.П. Спортивная тренировка. – М., 1999
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 2001
- <http://it-n.ru/> «Сеть творческих учителей»
- <http://www.eidos.ru/htm> Центр «Эйдос»
- <http://pedsovet.org> «педсовет – интернет» и др.