

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° ;
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°



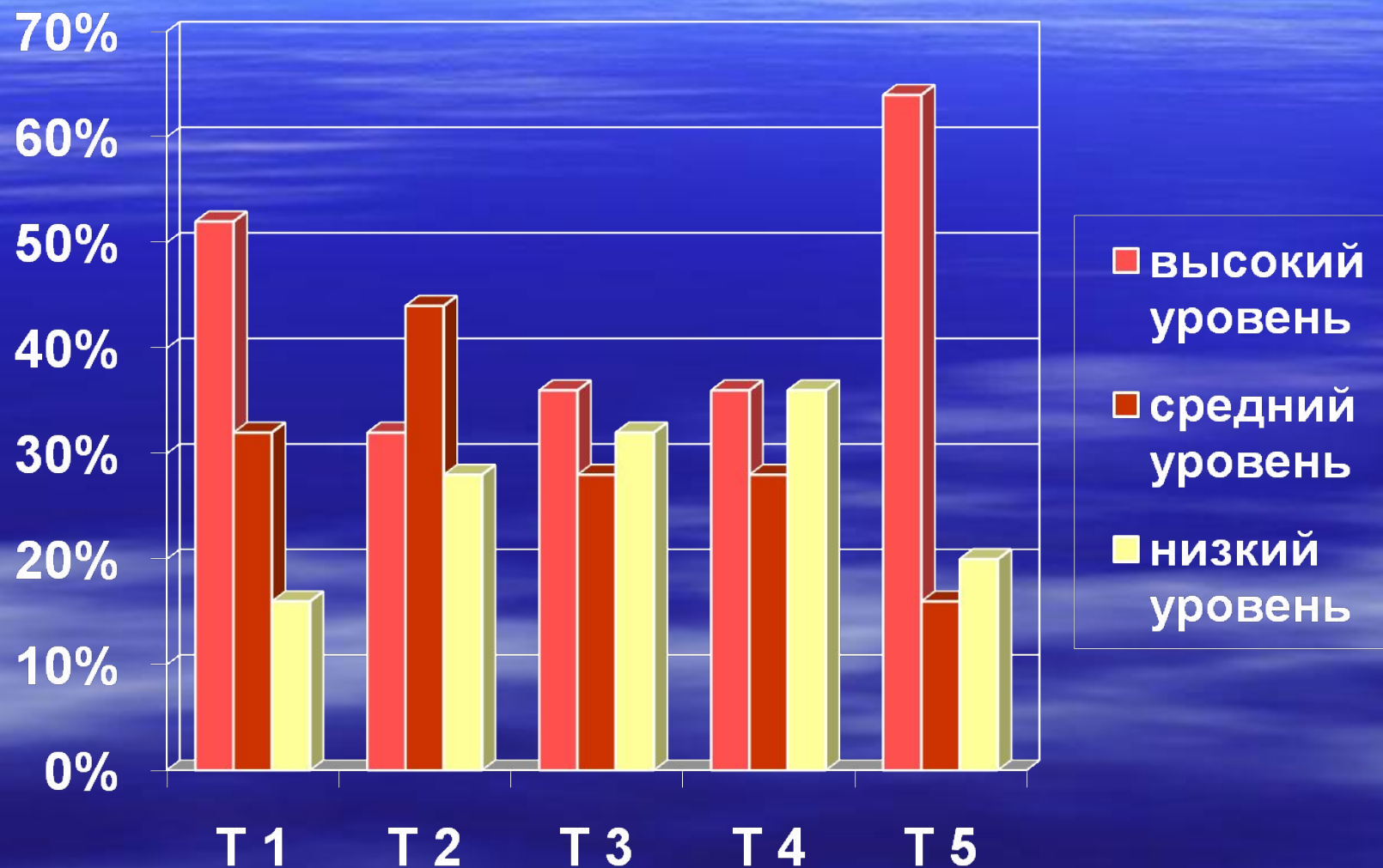
Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения сидя на полу



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

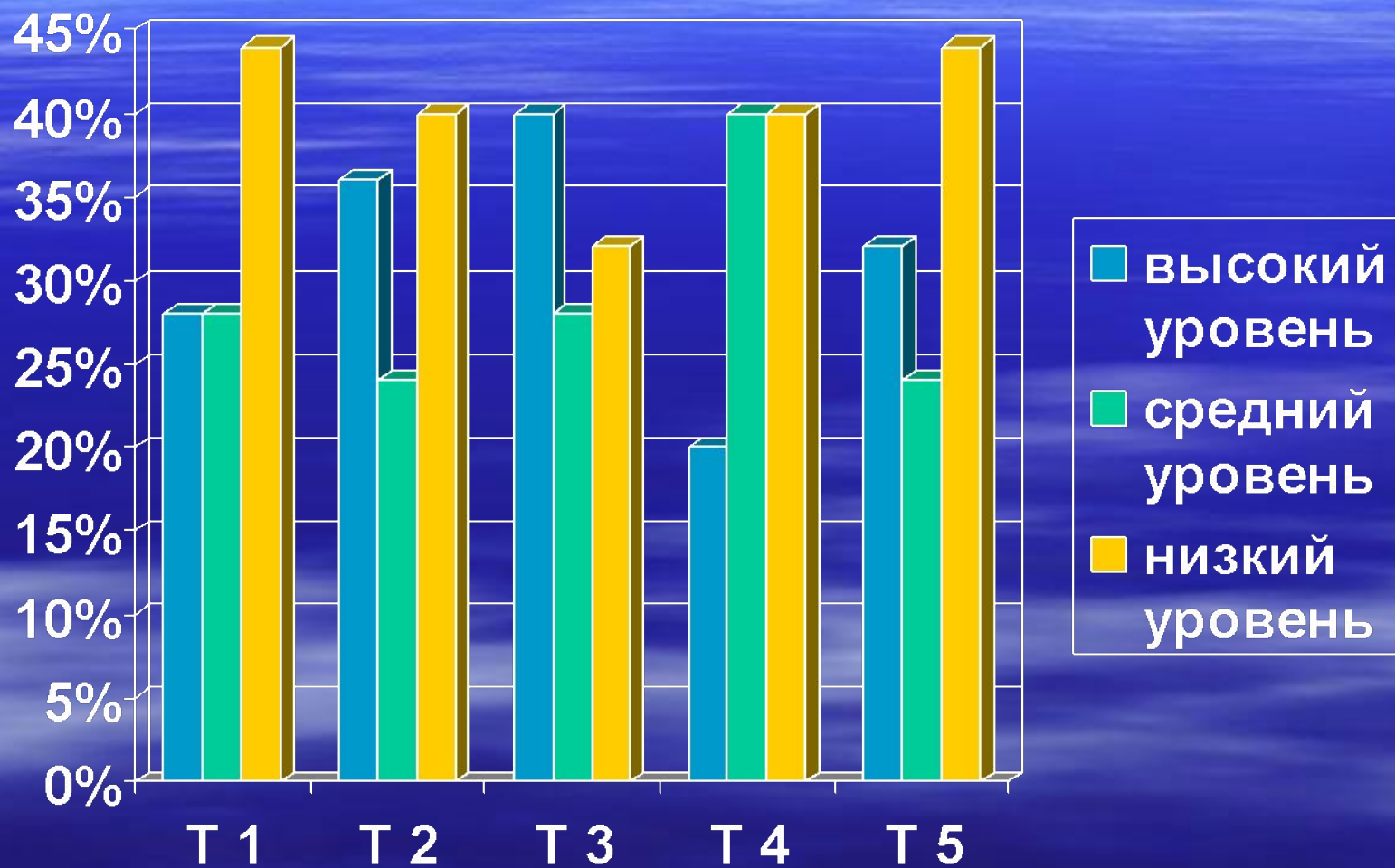
Экспериментальная группа



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;
- поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подъем-поворот на высокой перекладине;
- прыжок в длину с места с двух ног;
- поднятие 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 экспериментальной группы (конечный 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.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	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. 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.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	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/](http://it-n.ru/) «Сеть творческих учителей»
- [http: //www.eidos.ru/htm](http://www.eidos.ru/htm) Центр «Эйдос»
- [http: //pedsovet.org](http://pedsovet.org) «педсовет – интернет» и др.