

Малахов Владимир Викторович

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ
МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

Научный руководитель к.п.н.,
доцент Воронков А.В.

Цель исследования: повысить эффективность силовой подготовки юношей среднего школьного возраста в условиях сельской школы с использованием методик, не предполагающих применение сложного оборудования и тренажеров.

Объект исследования: процесс физической подготовки в условиях малокомплектной сельской школы.

Предмет исследования: методика силовой подготовки юношей 14-15 лет в рамках внеурочных занятий в условиях малокомплектной сельской школы.

Задачи исследования:

- 1. На основе анализа специальной литературы определить целесообразность использования силовых упражнений в процессе физического воспитания юношей среднего школьного возраста.
- 2. Определить основные средства и методы, рекомендуемые специалистами для развития силовых способностей юношей 14-15 лет.
- 3. Разработать методику силовой подготовки юношей 14-15 лет, в основе которой лежит использование упражнений с весом собственного тела, и экспериментально проверить ее эффективность.
- 4. Разработать практические рекомендации по силовой подготовке юношей в рамках внеурочных занятий в условиях сельской школы.

Гипотеза исследования:

предполагается, что методика силовой подготовки юношей 14-15 лет будет эффективна, если при использовании упражнений с весом собственного тела применять сочетание метода неопредельных усилий с нормированным количеством повторений и метода динамических усилий.

Новизна исследования заключается в том, что была разработана методика силовой подготовки юношей 14-15 лет, в основе которой лежит использование упражнений с весом собственного тела, не требующая специализированного оборудования и тренажеров.

Практическая значимость работы обусловлена возможностью применения разработанной методики в процессе силовой подготовки юношей в рамках внеурочных занятий в условиях сельской школы.

База исследования: МБОУ "СОШ села Орлик Чернянского района Белгородской области"

Таблица 3.2.

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования (n=12)

Виды контрольных испытаний, (очки)	Сентябрь 2020	Декабрь 2020	t	P
	X±m	X±m		
Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6,1*±1,2	12,4***±1,8	3,2	< 0,01
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11,2±1,5	19,4**±2,1	3,1	< 0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17,4±2,6	38,2***±2,8	4,1	< 0,01
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	3,5±0,8	11,2±1,6	4,2	< 0,01
Прыжок в длину с места (см)	174*±6,6	209**±7,5	2,6	< 0,05
Удержание угла в упоре на брусьях (сек)	4,2±1,1	8,8±1,5	2,6	< 0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	37,3*±2,8	52,5***±3,1	3,6	< 0,01
Бег на 30 метров (сек)	5,2*±0,1	4,8**±0,1	2,3	< 0,05
Бег на 2 км (мин. сек)	9.50*±0.12	9.20**±0.15	2,2	< 0,05
Наклон вперед стоя с прямыми ногами (см)	2,6±1,1	8,5**±1,3	3,2	< 0,01
Челночный бег 3x10 метров (сек)	8,1*±0,2	7,4**±0,2	2,7	< 0,05

* - результат соответствует бронзовому знаку отличия комплекса ГТО

** - результат соответствует серебряному знаку отличия комплекса ГТО

*** - результат соответствует золотому знаку отличия комплекса ГТО