

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление: 44.03.01 – Педагогическое образование  
Профиль: Образование в области физической культуры

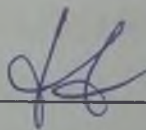
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТической ГИМНАСТИКОЙ НА  
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ**

**Работа завершена:**

Студент группы 01-381

"4" июня 2018 г.

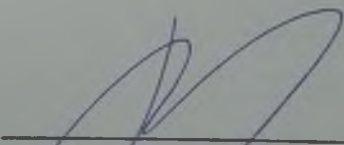
  
\_\_\_\_\_ (Р.В. Гурьянов)

**Работа допущена к защите:**

Научный руководитель,

д.б.н., доцент

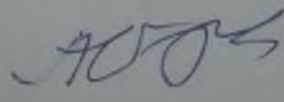
"5" июня 2018 г.

  
\_\_\_\_\_ (Р.Р. Абзалов)

заведующий кафедрой,

д.б.н., доцент

" " \_\_\_\_\_ 2018 г.

  
\_\_\_\_\_ (Н.И. Абзалов)

Казань – 2018

2018-06-18 10:51

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	5
1.1. Особенности атлетической гимнастики как вида физкультурно-оздоровительной деятельности .....	5
1.2. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики.....	14
1.3. Психофизиологическая характеристика юношей 15 - 17 лет.....	29
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
2.1. Характеристика исследуемого контингента .....	36
2.2. Методика организации экспериментальных исследований...	36
2.3. Тестовые упражнения для оценки силовой подготовленности юношей 15-17 лет .....	41
2.4. Методы статистической обработки полученного материала.....	42
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	44
3.1. Сравнительный анализ показателей силовой подготовленности юношей 15 - 17 лет, полученных в начале и в конце исследования.....	44
Заключение.....	52
Список литературы.....	53

## Введение

**Актуальность.** Проблема базовой силовой подготовки школьников в настоящее время приобретает значимость в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества.

Развитие физических качеств является одним из основных направлений физического совершенства старшеклассников. Уровень развития физических качеств в значительной степени предопределяет результативность формирования умений и навыков в двигательных действиях и успешное использование их в различных жизненных ситуациях.

Проблема нормирования и направления выбора двигательной активности школьников имеет важное значение для формирования физической базы организма. Развитие силовой выносливости устраняет практически все физические недостатки: избыточную массу тела, обеспечивает развитие капиллярной сети кровоснабжения и снабжение кислородом тканей организма, устраняет предрасположенность к частым заболеваниям, устраняет нарушения осанки, укрепляет опорно-двигательный аппарат и нервно-психические процессы.

Тренировка силовой выносливости создает многостороннюю и надежную предпосылку для занятий различными видами спорта и является решающим фактором для достижения высоких результатов. Человеческий организм на 35-40 % состоит из мышц, а все остальные системы организма служат для приведения мышц в движение, обеспечивают работоспособность. Человечество пришло к пониманию, что авторитет физических упражнений не только не поколебался с древнейших времен, но и неизмеримо вырос (Р.А.Абзалов, 2013; Б.А.Ашмарин, 1979; Ю.В.Верхошанский, 1977).

Важное место в данном вопросе отводится атлетической гимнастике, т.к. этот вид деятельности вызывает все больший интерес у школьной молодёжи, позволяя максимально компенсировать «двигательный голод»,

снимать стресс, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать иммунитет, ставить барьер на пути старости, справиться со многими болезнями и дефектами физического развития человека.

Однако разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных походов в использовании средств атлетической гимнастики сдерживается дефицитом научных исследований.

В этой связи изучение динамики мышечной силы школьников представляет как научный, так и практический интерес. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей и на этой основе более объективно планировать силовые нагрузки с учетом возраста на уроках физического воспитания.

**Объект исследования:** учебно-образовательный процесс старших школьников.

**Предмет исследования:** развитие показателей силовой подготовленности старших школьников средствами атлетической гимнастики.

**Цель исследования:** изучение влияния занятий атлетической гимнастикой на развитие силовой подготовленности юношей 15-17 лет

**Задачи:**

1. Разработать и апробировать комплекс физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей юношей 15 - 17 лет;
2. Оценить динамику показателей силовых способностей юношей 15 - 17 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что комплекс физических упражнений, направленный на развитие силовых способностей будет способствовать повышению показателей силовой подготовленности у юношей 15 - 17 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наиболее благоприятным временем для приобретения двигательных навыков в силовой подготовке является юношеский возраст.

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки.

Исследование юношей контрольной и экспериментальной групп, проведенное в исследования, свидетельствует о том, что результаты равномерно улучшились. В экспериментальной группе достоверно изменились показатели во всех предложенных нами тестовым упражнениям.

В контрольной группе также наблюдается изменение показателей силовой подготовленности. Однако прирост был минимальный, и имел лишь тенденцию к увеличению в конце исследования по сравнению с началом – в тестах: «Подъем переворотом», «Кистевая динамометрия правой и левой руки».

Сравнение результатов тестирования функциональных возможностей школьников 15-17 лет показало, что применение комплексов атлетической гимнастики позволяет добиваться развития силовых способностей.

Полученные результаты дают основание считать, что занятия атлетической гимнастикой оказывают положительное воздействие на силовую подготовку юношей 15 - 17 лет.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась: комплекс физических упражнений, направленный на развитие силовых способностей способствует достоверному повышению показателей силовой подготовленности у юношей 15 - 17 лет.