

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет повышения квалификации специалистов образования**

**ОСКОЛКОВ
ИГОРЬ ВИКТОРОВИЧ**

**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ
УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ
АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Квалификационная работа

Минск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ.....	5
1.1 Сущность, средства и методы развития силовых качеств учащихся.....	5
1.2 Особенности развития силовых качеств учащихся посредством атлетической гимнастики.....	8
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗВИТИЮ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ.....	13
2.1 Методика развития силовых качеств учащихся на секционных занятиях атлетической гимнастикой.....	13
2.2 Апробация методики развития силовых качеств учащихся на секционных занятиях атлетической гимнастикой.....	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	21
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22

ВВЕДЕНИЕ

Развитие физических качеств учащихся играет огромную роль в формировании всесторонне развитой личности. Немаловажную роль представляют силовые способности учащихся, которые необходимо развивать в современное время в первую очередь.

В настоящее время ведётся много разговоров о том, что выпускники школ, юноши допризывного возраста не имеют должной физической подготовки для службы в Вооружённых Силах. Военная служба предъявляет высокие, а подчас и чрезвычайно высокие требования к силовым способностям молодых людей. Налицо противоречие: стране нужна сильная армия, но практика физического воспитания свидетельствует о недостаточном развитии у значительного числа выпускников силы и силовой выносливости. Такое положение в большей степени обусловлено несовершенством методики развития силовых качеств учащихся в процессе всех форм занятий физическими упражнениями, в том числе и на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Таким образом, большое значение в ходе всех занятий физической культуры следует уделять развитию силы как физического качества.

Задача педагогического коллектива, родителей состоит в том, чтобы сформировать выпускника колледжа как всесторонне развитого гражданина своей страны, физически подготовленного к будущей трудовой деятельности и исполнению своего воинского долга.

Цель своей педагогической деятельности я вижу, в первую очередь, в формировании у учащихся мотивации к занятиям физической культурой вообще и силовой подготовкой в частности.

Для решения этой цели мною определены следующие задачи:

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам на уровне возможностей и способностей учащихся, направленных на развитие силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств
- формировать специальные теоретические знания

Воспитательные:

- воспитывать чувство патриотизма, любви к Родине
- формировать личностные качества студентов воспитанием чувства товарищества, коллективизма, взаимоуважения, честности, ответственности за свои поступки, взаимовыручки

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, содействовать физическому развитию

- формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни – оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личную гигиену, профилактику вредных привычек, режим дня

Комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с принципами дифференциации и индивидуализации, систематичности и последовательности в процессе физического воспитания – основа мотивации к занятиям физической культурой, к самосовершенствованию и к здоровому образу жизни.

Цель исследования: теоретически обосновать, методически обеспечить и экспериментально проверить процесс развития силовых качеств учащихся средствами атлетической гимнастики.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность, средства и методы развития силовых качеств учащихся.

2. Определить особенности развития силовых качеств учащихся посредством атлетической гимнастики.

3. Разработать методику развития силовых качеств учащихся на секционных занятиях атлетической гимнастикой.

4. Экспериментально проверить методику развития силовых качеств учащихся на секционных занятиях атлетической гимнастикой в условиях учреждения образования «Полоцкий государственный аграрно-экономический колледж».

Методы исследования:

- методы теоретического анализа и обобщения;

- проведение и анализ занятий;

- тестирование; собеседование;

- наблюдение и оценка результатов, сравнение.

Объект исследования: процесс развития силовых качеств учащихся

Предмет исследования: развитие силовых качеств учащихся средствами атлетической гимнастики

Стратегия моей педагогической деятельности соотносится с идеей учения без принуждения, основанная на достижении успеха, на переживании радости познания, на подлинном интересе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Воробьёв, А.Н. Анатомия силы. – [Текст] / А.Н. Воробьёв // Анатомия силы. Физкультура и здоровье. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
2. Мороз, Р.П. Развивайте силу. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 80 с.
3. Дворкин, Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.
4. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 112 с.
5. Медведев, А.С. Тяжелая атлетика и методика преподавания. Учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
6. Коц, А.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Йенсен, Э. Двигательная активность. Уроки физического воспитания в норвежской старшей школе. Учебник для старшеклассников. – М.: Спорт в школе, 2006. – 26 с.