



Особенности развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста

Научный руководитель:

Харазян Лусине Гагиковна

преподаватель кафедры ТиМФК

Выполнил:

студент 3 курса,

Викторов Арман Намигович

Объект исследования:

образовательный процесс по физической культуре у учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования:

уровень развития силовых способностей учащихся среднего школьного возраста.

Цель:

выявить особенности развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Задачи:

- Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой проблеме.
- Выявить наиболее информативные тесты для определения уровня силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста.
- Определить уровень развития силовых способностей учащихся среднего школьного возраста.

Методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- 2) Антропометрия;
- 3) Контрольно-педагогические испытания;
- 4) Математическая статистика.

Организация исследования:

База исследования:

- Средняя школа № 31 г. Гродно

Участники исследования: учащиеся 5-9 классов:

- 25 девочек и 25 мальчиков

Результаты тестирования СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ:

Класс					
	присед на левой	присед на правой	отжимания лежа	подтягивания	прыжок в длину с места
5	4,80±1,92	5,40±1,67	14,40±7,37	7,80±3,56	168,20±7,29
6	10,80±3,42	10,60±3,65	24,40±4,39	10,40±2,51	170,80±4,76
7	11,40±0,89	11,40±0,89	24,40±2,70	12,40±2,07	174,80±3,96
8	11,20±1,30	11,40±1,67	34,00±4,74	13,00±1,00	180,80±6,42
9	15,40±1,67	15,80±1,64	39,00±3,46	14,20±0,84	200,80±6,98

Результаты тестирования силовых способностей девочек:

Класс					
	присед на левой	присед на правой	отжимания лежа	поднимание туловища	прыжок в длину
5	3,40±1,95	3,40±1,95	7,80±2,77	23,00±6,32	146,40±11,39
6	5,40±1,82	5,60±1,52	10,60±2,19	29,60±7,86	154,60±9,34
7	6,80±0,84	6,80±0,84	11,60±1,52	29,60±2,70	165,40±4,22
8	7,60±1,14	7,40±1,14	15,00±1,58	39,00±3,39	165,80±4,09
9	8,20±2,17	8,20±2,05	10,80±2,86	43,60±4,39	174,60±11,41

Показатели физического развития мальчиков:

Класс		
	длина тела (см)	масса тела (кг)
5	137,40±2,97	32,80±3,56
6	149,80±1,79	42,60±1,34
7	157,60±1,95	48,00±2,00
8	163,20±3,42	64,20±1,64
9	168,40±2,41	65,60±1,52

Показатели физического развития девочек:

Класс		
	длина тела (см)	масса тела (кг)
5	135,20±2,39	28,20±1,79
6	145,80±2,39	36,00±1,00
7	154,20±1,92	43,00±1,58
8	157,80±2,28	47,80±2,77
9	162,20±2,95	51,40±1,14

Выводы:

- Результаты исследования выявили особенности развития силовых способностей у учащихся 5 – 9 классов. Они заключаются в наличии средних результатов развития у мальчиков и ниже среднего у девочек.
- Количественная оценка физического развития, характеризуется преобладанием среднего уровня развития мальчиков и девочек.
- Полученные результаты исследования указывают на необходимость корректировки содержания учебной программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов в отношении развития у них силовых способностей, разработку рекомендаций по методике организации образовательного процесса, а также дальнейшего изучения особенностей развития двигательных способностей у учащихся среднего школьного возраста.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ