

Министерство образования и науки РФ
Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Индустриально-педагогический колледж г. Советска»

Атлетическая гимнастика как средство физического развития детей среднего школьного возраста

Выполнил студент группы Ф-3
Курочкин Роман Алексеевич
Специальность 49.02.01
«Физическая культура»
Научный руководитель: Лопатин
Геннадий Николаевич

Актуальность исследования

Одной из основных проблем школьного физического воспитания является повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей, этот уровень невысок, он не может удовлетворять современным требованиям в школе

Цель исследования:

- ▶ изучить методику, направленную на развитие силовых способностей у детей среднего школьного возраста для создания необходимых предпосылок успешного овладения учебной программы

Объект и предмет исследования

Объект исследования – процесс физического развития

Предмет исследования – атлетическая гимнастика как средство физического развития детей среднего школьного возраста

Задачи исследования:

- ▶ изучить методическую литературу и дать общую характеристику атлетической гимнастике
- ▶ изучить анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста
- ▶ изучить методику силовой подготовки средствами атлетической гимнастики для детей среднего школьного возраста

Методы исследования:

- ▶ аналитический метод исследования научно-методической литературы
- ▶ синтез

Понятие «Атлетическая гимнастика»

Атлетическая гимнастика- это система разносторонних оздоровительных силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья человека.

Атлетическая гимнастика решает задачи:

- ▶ укрепляет здоровье и повышает работоспособность
- ▶ формирует правильную осанку и мускулатуру
- ▶ воспитывает сознательное отношение к своему здоровью
- ▶ повышает уровень физической подготовки и помогает в подготовке к сдаче учебных нормативов

Особенности занятий атлетической гимнастикой:

- ▶ Вызывает выраженные морфофункциональные изменения в организме
- ▶ Формируемые умения и навыки важны в жизнедеятельности человека
- ▶ Занятия рекомендованы здоровым обучающимся

Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

- ▶ Увеличиваются темпы роста
- ▶ Увеличивается мышечная масса и силы мышц
- ▶ Увеличивается объем сердца и масса его желудочков, что **повышает кровяное давление**
- ▶ Увеличивается рост трубчатых костей в длину
- ▶ Повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы
- ▶ Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные

Средства развития силовых способностей детей среднего школьного возраста:

- ▶ Упражнения с внешним сопротивлением
- ▶ Упражнения с преодоление веса собственного тела
- ▶ Изометрические упражнения

Методы развития силовых способностей детей среднего школьного возраста:

- ▶ Метод круговой тренировки
- ▶ Игровой метод
- ▶ Метод повторных непредельных усилий
- ▶ Метод «до отказа»
- ▶ Метод динамических усилий
- ▶ Ударный метод

Список используемых источников:

- ▶ 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [текст].(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2017 г. N 1897) – 44с.
- ▶ 2.Васильев В.В. Физиология человека (учебное пособие для средних физкультурных учебных заведений).М., «Физкультура и спорт»,1973 – 250с.
- ▶ 3.Гришин Ю.И. Основы силовой подготовки[текст]: знать и уметь: учебное пособие –Ростов н/Д Феникс, 2011 – 95с.
- ▶ 4. Джо Вейдер: Система строительства тела. М.: Физкультура и спорт
- ▶ 5.Жаворонкова М.И. Формирование потребности в физическом совершенствовании у учащихся 6-8 классов[текст]. Автореферат дисс. На соиск, учен.степени канд. пед. наук Л., 1999 – 63с.

Министерство образования и науки РФ
Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Индустриально-педагогический колледж г. Советска»

**Атлетическая гимнастика как средство
физического развития детей среднего
школьного возраста**

Выполнил студент группы Ф-3
Курочкин Роман Алексеевич
Специальность 49.02.01
«Физическая культура»
Научный руководитель: Лопатин
Геннадий Николаевич