

**Совершенствование силовых способностей учащихся 13-14 лет**

**Евсеев Илья Андреевич**

E-mail: evseevq@bk.ru

Актуальность исследования. В настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. Уровень физической подготовленности и состояние здоровья учащихся в настоящее время оценивается многими специалистами как неудовлетворительные. Существенно снизились показатели физических качеств у школьников.

Во многом это случилось из-за существенно возросших умственных нагрузок, низкой эффективности занятий физической культурой в школе. На развитие физических качеств у детей большое влияние оказывает то, в какое время развивается то или иное физическое качество, когда оно развивается более, а когда менее эффективно [1].

Цель исследования – теоретически обосновать и практически подтвердить эффективность предложенной методики развития силы у учащихся 13-14 лет в рамках уроков физической культуры.

В соответствии целью были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить мнение специалистов о развитии силовых качеств у учащихся 13-14 лет.
2. Определить динамику показателей силы у учащихся 13-14 лет в течение учебного года в рамках уроков физической культуры.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых качеств учащихся 13-14 лет в рамках уроков физической культуры.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предложений применены следующие методы:

1. Анализ научной и научно-методической литературы по теме исследования.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Методы математической статистики.

Результаты эксперимента.

По результатам тестирования физической подготовленности учащихся 13-14 лет видно, что достоверных различий в уровне исследуемых показателей между данными контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе педагогического эксперимента не наблюдается и, сравнивая эти показатели со среднестатистическим уровнем для данной возрастной группы, можно говорить о том, что они соответствуют данным литературы.

Затем для детей экспериментальной группы был разработан план занятий, включающий в себя физические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, направленные на развитие мышц туловища, рук, плечевого сустава, спины, живота, ног. Все эти элементы были включены в занятия по мере усложнения: сначала упражнения на преодоление собственного веса, затем с внешним противодействием. Занятия в экспериментальной группе проводились систематически в течение года.

Занятия по физическому воспитанию в контрольной группе проводились по типовой учебной программе.

В конце учебного года было проведено повторное тестирование учащихся 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп.

Из полученных данных видно, что у девочек 13-14 лет контрольной группы достоверные изменения наблюдались в результатах тестов "Поднимание прямых ног лежа на спине

*Конференция «65-я межрегиональная студенческая научная конференция:  
Региональная площадка "Вернадский - Адыгея"»*

10 раз”, и “Подтягивание на перекладине”, где среднегрупповые показатели увеличивались. Во всех остальных тестах не наблюдалось достоверных изменений в среднегрупповых показателях, а темпы прироста были в пределах от 1,77 до 7,80%.

Динамика среднегрупповых показателей силовой подготовленности мальчиков 13-14 лет контрольной группы была аналогичной, как у девочек данной группы, наблюдаются достоверные изменения в результатах тестов “Поднимание прямых ног лежа на спине 10 раз”, и “Подтягивание на перекладине”, где среднегрупповые показатели увеличивались так же увеличивались. Во всех остальных тестах, также как и у девочек, достоверных изменений не обнаруживалось, а темпы прироста были в пределах от 2,50 до 8,90%.

Результаты повторного тестирования детей экспериментальной группы выявили у девочек 13-14 лет достоверное изменение всех среднегрупповых показателей тестов.

Аналогичная динамика показателей выявлена у мальчиков 13-14 лет этой группы с достоверным изменением всех среднегрупповых результатов тестов. При этом темпы прироста в teste “Поднимание прямых ног лежа на спине 10 раз” составляли 8,76%, “Сгибание туловища” – 13,68%, “Удержание на перекладине” – 21,01%, “Подтягивание на перекладине” – 40,63% и “Толкание набивного мяча” – 9,85%.

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что применение предложенной методики проведения занятий по физическому воспитанию подростков 13-14 лет приводит к положительному эффекту в развитии у них силы мышц туловища, рук, плечевого плюсса, спины, живота, ног, и согласуются с результатами исследований, посвященных оценке уровня физического развития учащихся в данном регионе.

#### **Выводы.**

На основании проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

1. Результаты, проведенного в начале педагогического эксперимента тестирования, свидетельствуют о том, что уровень силовой подготовленности учащихся 7-8 классов соответствовал среднему уровню по данным В.И.Лях.

2. Целенаправленное развитие силы влияет на показатели физической подготовленности учащихся 13-14 лет из экспериментальной группы. Наибольшие темпы прироста наблюдались в показателях подтягиваний на перекладине (у мальчиков – 40,63%, у девочек – на 66,67%), времени удержания на перекладине (у мальчиков – 21,01%, у девочек – 19,42%) и сгибания туловища из положения лежа на спине (у мальчиков – 13,68%, у девочек – 14,76%)

3. Сравнительный анализ результатов проведенного педагогического эксперимента выявил эффективность предлагаемой методики развития силовых качеств у учащихся 13-14 лет при проведении занятий по физическому воспитанию над общепринятой, на что указывают данные тестирования детей контрольной и экспериментальной групп в конце года.

#### **Источники и литература**

- 1) Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: Учебно-мет. пособие/Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. – Краснодар, 2019. – 70 с.