

УДК 7.79.796/799

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.А. Часов

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского

Государственного Университета, Ишим, Россия e-mail: desi.chasov.98@mail.ru

Аннотация. Данная статья раскрывает развитие силовых способностей учащихся 9 классов. Современное развитие техники определяет появление спортивных тренажеров оригинальной направленности, обеспечивающих разнообразные возможности для организации занятий, выбора новых подходов, для развития силовых способностей учащихся старшего школьного возраста.

Ключевые слова. Физические качества, тренажёрные устройства, общая подготовленность, силовые способности.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN GRADES 9 WITH THE USE OF TRAINING DEVICES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

D.A. Chasov

Ishim Pedagogical Institute named after P.P. Ershov (branch) of Tyumen State University,

Ishim, Russia e-mail: desi.chasov.98@mail.ru

Annotation. This article reveals the development of power abilities of students in grades 9. The modern development of technology determines the appearance of sports simulators of an original orientation, providing a variety of opportunities for organizing classes, choosing new approaches, and developing the strength abilities of high school students.

Keywords. Physical qualities, exercise devices, general fitness, power abilities..

Развитие физических качеств является одним из основных направлений процесса физического воспитания школьников. В значительной степени такой подход способствует формированию умений и навыков, необходимых для совершенствования двигательной активности. Нередко в старших классах занятия по физической культуре проводят два преподавателя. В этом случае появилась возможность проводить занятия по интересам: девушки – занимаются аэробикой, юноши – атлетической гимнастикой [1, с. 213].

В последние годы в школах появилась возможность приобретения спортивного и физкультурного инвентаря, общих и специальных тренажёрных устройств, для разнообразия учебных условий на уроках физкультуры и направленного развития физических качеств

занимающихся. В связи с этим, применение тренажёрных устройств на занятиях по физической культуре следует рассматривать, как компонент, выполняющий функцию инициатора физической активности [4, С. 152 – 163].

Объект исследования. Учебно-воспитательный процесс по физической культуре в 9 классе.

В качестве предмета исследования выступают методические особенности развития физической подготовленности учащихся 9 классов с применением тренажёрных устройств на уроках физической культуры.

Для диагностики силовых способностей учащихся 9 класса, будут проведены контрольные испытания, состоящие из 3 тестов (Таблица 1):

– *подтягивание на перекладине* из виса(м) лежа(д) (кол-во раз). Подтягивания выполняются для юношей и девушек по-разному – подтягивание на высокой перекладине из виса для юношей и – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подтягивание для юношей на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Девушки сдают модификацию этого упражнения – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжает выполнение испытания. В протокол заносится количество правильно выполненных подтягиваний.

Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см). Испытуемый встаёт около линии перед разметкой, выполняет раскачивание со слегка согнутыми ногами и взмахами рук. Выполняет толчок с двумя ногами вперёд. Во внимание берётся результат касания опоры пяткой, расположенной ближе к линии отталкивания. Испытуемый дает по три попытки, лучшая заносится в протокол.

– *подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту* (кол-во раз/мин). Выполняется из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксированы. Требуется поднять туловище и наклониться к коленям, затем вернуться в исходное положение и продолжать выполнять данные действия на протяжении установленного времени.

Таблица 1

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ

Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
	Юноши			Девушки		
Подтягивание перекладине из виса(м) лежа(д), кол-во раз	10	4	2	18	9	5
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	175	150	130
Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин)	47	30	20	40	25	20

Чтобы достичь лучших результатов, необходимо целенаправленно развивать силовые способности учащихся. Необходимость разностороннего развития силовых способностей в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают учащиеся за время обучения в школе, является одной из основных задач [3, с. 178].

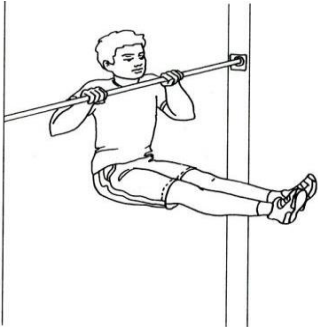
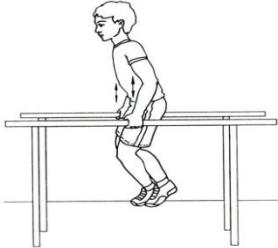
Исходя из этого, наряду с применением общепринятых упражнений мы старались усовершенствовать комплексы упражнений, которые в педагогической практике применяются на уроках физической культуры (таблица 2).

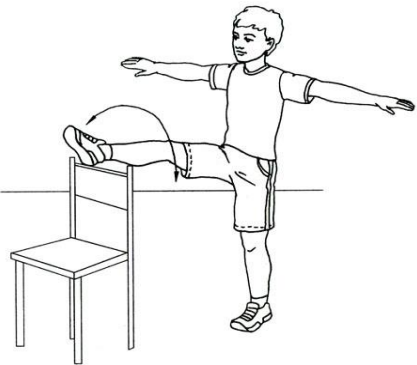
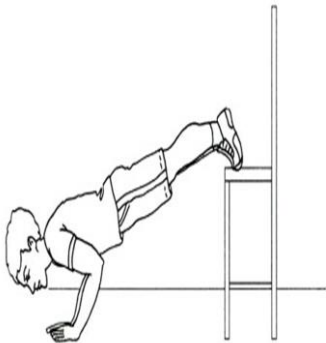
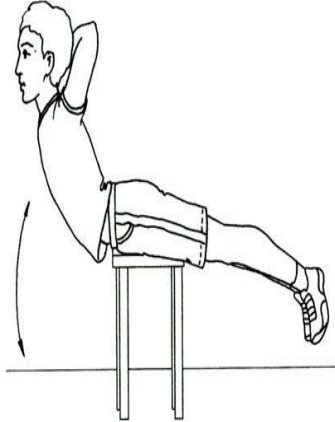
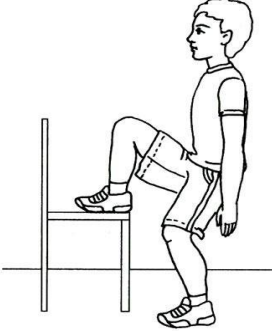
Таблица 2

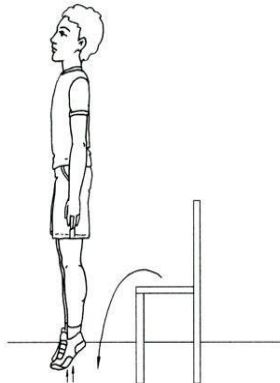
ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

№ /п	Наименование упражнения	Кол-во повторений	Темп выполнения	Пути усложнения задания или графическое изображение
.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине прямым узким хватом.	15 раз(2 подхода)	Низкий	Использование набивного мяча в качестве дополнительной массы

2.	Скручивание с использованием гимнастической скамейки.	15 раз (2 подхода)	Низкий	Касания баскетбольного мяча за головой в исходном положении
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине прямым узким хватом.	10 раз (2 подхода)	Низкий	Использование набивного мяча в качестве дополнительной массы
4.	«Подъем прямых ног на 180 градусов», с использованием шведской стенки.	10 раз (2 подхода)	Средний	Фиксация положения прямых ног в течение 5 секунд
5.	Подтягивания на высокой перекладине из положения виса.	15 раз (2 подхода)	Низкий	С фиксацией верхнего положения на перекладине в течение 5 секунд
6.	Выпрыгивания из полного приседа вверх.	15 раз (2 подхода)	Средний	Использование набивного мяча в качестве дополнительной массы
7.	Отжимание из положения упор на гимнастической скамейке.	15 раз (2 подхода)	Средний	После каждого отжимания, выполняется полуприсед
8.	Скручивание с использованием гимнастической скамейки.	15 раз (2 подхода)	Средний	Использование набивного мяча в качестве дополнительной массы
9.	Поднимание и опускание ног в висе	10 раз (2 подхода)	Средний	Фиксация положения прямых ног в течение 5 секунд  <i>Поднимание и опускание ног в висе</i>

0	Подтягивание в положении «угол»	10 раз (2 подхода)	Низкий	 <i>Подтягивание в положении «угол»</i>
1	Передвижение на брусьях в упоре на руках.	15 раз (2 подхода)	Средний	 <i>Передвижение на брусьях в упоре на руках</i>
1	Сгибание и разгибание рук в упоре.	10 раз (2 подхода)	Средний	 <i>Сгибание и разгибание рук в упоре</i>
1	Поднимание и опускание ног в упоре.	15 раз (2 подхода)	Средний	 <i>Поднимание и опускание ног в упоре</i>

1	Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула	15 раз (2 подхода)	Средний	 <i>Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула</i>
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз (2 подхода)	Средний	 <i>Отжимание в упоре лежа</i>
1	Поднимание туловища до прогиба в пояснице	15 раз (2 подхода)	Низкий	 <i>Поднимание туловища до прогиба в пояснице</i>
1	Приседание на одной ноге на стуле	10 раз (2 подхода)	Средний	 <i>Приседание на одной ноге на стуле</i>

1	Прыжки вверх толчком обеих ног	15 раз (2 подхода)	Низкий	 <i>Прыжки вверх толчком обеих ног</i>
1	Прыжки на левой(правой)	15 раз (2 подхода)	Средний	Набивной мяч над головой
2	Прыжки на двух ногах	15 раз (2 подхода)	Высокий	Броски баскетбольного мяча вертикально вверх

Мы будем придерживаться концепции, что преподаватель по физической культуре не только передает знания и опыт ученикам, но и способствует правильному формированию и развитию подготовленности учащихся. Урок физической культуры строится на связях процесса обучения и формах его организации. Старший школьник, его организм, более устойчив к различным заболеваниям. Повышение работоспособности организма, достигается путем занятий физической культурой, использование тренажёрных средств, что способствует развитию различных мышечных групп, а это не что иное, как силовые способности занимающихся. Приведённые данные создают возможности к обоснованию методики формирования силовой подготовленности старших школьников.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва : КноРус, 2018. 288 с.
2. Бобровский, В.А. Методика повышения эффективности техники броска «подхват под две ноги» у дзюдоисток / В.А. Бобровский, А.В. Бобровский, А.А. Гераськин, М.К. Мошков, С.Е. Харахордин // Современные наукоемкие технологии, 2020. № 11-2. 347с.
3. Емельянова И.Н. Теория и методика воспитания.–М. :Academia, 2016. 178 с.
4. Яковлев А.А., Яковлева М.А. Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. №2 (13). С. 152 – 163.