

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет      индивидуальных образовательных технологий  
Кафедра        теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Перепекин В.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ  
СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель      \_\_\_\_\_ Амброжейчик Д.И.

Научный руководитель      \_\_\_\_\_ Барков С.В.  
к.п.н., доцент

Оценка за работу      \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК  
Директор МБУ ДО  
СДЮШОР №1  
г. Смоленска      \_\_\_\_\_ Иванов В.Г.

Смоленск 2017

## Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	5
1.1 Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм юношей .....	5
1.2 Опыт проведения занятий атлетической гимнастикой с юношами .....	11
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	16
2.1 Методы исследования.....	16
2.3. Организация исследования .....	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	21
3.1. Исследование мотивов и потребностей учащихся старших классов в различных видах физкультурной деятельности.....	21
3.2. Содержание и направленность учебно-тренировочных занятий атлетической гимнастикой с учащимися 15-17 лет.....	23
3.3. Динамика морфологических показателей школьников 15-17 лет под воздействием занятий атлетической гимнастикой.....	26
3.4. Динамика уровня физической подготовленности школьников 15-17 лет под воздействием занятий атлетической гимнастикой.....	28
ВЫВОДЫ.....	31
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	33
ЛИТЕРАТУРА .....	34
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	39

## Введение

Одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здорового образа жизни, развития двигательных качеств у подростков является физическая культура. Приобщение подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом всегда будет актуальной задачей, находящейся в поле зрения педагогов и ученых (И.В.Манжелей, 2013, Л.И.Лубышева, 2015).

В последние годы ученые, врачи, учителя констатируют ухудшение здоровья молодежи. Все больше становится школьников, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физической культурой, посещающих специальные медицинские группы. Одной из причин такой тенденции является недостаточное внимание к физическому воспитанию молодежи. Нередко единственной формой физического воспитания школьников являются уроки физкультуры. В то же время, ряд специалистов указывает на недостаточность такого двигательного режима и необходимость организации дополнительных внешкольных занятий, учитывающих мотивы и желания школьников, а также их возрастные особенности.

Поэтому возникает необходимость внедрения новых форм рационально организованного, двигательного режима, основанных на учете индивидуальных особенностей занимающихся, их двигательной подготовленности.

Юношеский возраст является благоприятным периодом для направленного воздействия на функциональное развитие, двигательную подготовленность и социальную адаптацию школьников. Одной из наиболее доступных и рациональных форм массовых занятий физической культурой со старшеклассниками являются упражнения атлетической гимнастики, которые являются эффективным средством гармо-

ничного развития мускулатуры, мышечной силы, выносливости, приобретения хорошей осанки, формирования красивого телосложения. Средства атлетической гимнастики укрепляют нервную систему, повышают иммунитет, позитивно воздействуют на все функциональные системы организма (В.Н.Андреев, 2005, Д.Н.Черногоров, 2013).

Отмечая возросший интерес молодежи к атлетической гимнастике, необходимо более тщательно исследовать вопросы, связанные с ее применением во внеклассной работе со школьниками.

**Цель исследования:** повышение физической подготовленности учащихся 15-17 лет на основе использования средств атлетической гимнастики.

**Объект исследования.** Процесс физического воспитания учащихся 15-17 лет.

**Предмет исследования.** Силовая тренировка учащихся 15-17 лет с использованием средств атлетической гимнастики.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что методика силовой подготовки на дополнительных занятиях с использованием средств атлетической гимнастики, значительно повысит физическую подготовленность и морфофункциональное состояние учащихся 15-17 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить потребности в занятиях различными видами физкультурно-спортивной деятельности у учащихся старших классов.
2. Разработать и внедрить в практику внеклассной работы комплексы упражнений атлетической гимнастикой для школьников 15-17 лет.
3. Выявить динамику физического развития и физической подготовленности школьников 15-17, занимающихся атлетической гимнастикой.

**Практическая значимость:**

Полученные результаты могут использоваться в практике работы по физическому воспитанию юношей старшего школьного возраста, при проведении физкультурно-оздоровительных и внеурочных занятий.