**Оптимизация развития силовых способностей у юношей на уроках физической культуры**

***Условия возникновения и становления опыта.***

Не нужно быть наблюдательным человеком, чтобы заметить, как от поколения к поколению стремительно уменьшается количество здоровых людей.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом развитие физических способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся является приоритетным направлением при реализации основной образовательной программы НОО, ООО. Данное направление находит своё отражение как в личностных, так и в предметных требованиях к результатам освоения основной образовательной программы НОО, ООО предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», в содержание которой включена подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). При этом, как показывает анализ тестов комплекса ГТО, из шести обязательных испытаний комплекса ГТО три норматива связаны с различным проявлением силовых способностей, что может свидетельствовать о приоритетном значении этого качества в физическом развитии школьников.

***Актуальность***

Можно заниматься любым видом спорта, но старший школьный воз­раст даёт прекрасную возможность целенаправленно развивать силу и силовые способности. Почему именно силу, а не другие физи­ческие качества? Приоритет остаётся за теми видами спортивных упражнений, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снима­ют стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммуни­тет, ставят барьер на пути к старению организма. Справиться со многими проблема­ми позволяют занятия атлетической гимнастикой.

Сила, по мнению Холодова Ж.К. – доктора педагогических наук, профессора кафедры теории и методики физического воспитания Российской государственной академии физической культуры, определяет полноценную жизнедеятельность человека. Что происходит с человеком, когда он выполняет силовые упражнения? Изменения затрагивают не только мышцы и скелет, но и сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную и выделительную системы. С помощью силовых упражнений можно повысить упругость мус­кулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жи­ровой массы, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость. Целенаправленное использование силовых упражнений способствует раскрытию свойств психологического характера, воспитанию таких качеств, как готовность к преодолению труд­ностей, настойчивость, решительность, смелость и сознательная дисцип­лина. Удовольствие от выполнения новых упражнений дает рост результатов и создает устойчивое эмоцио­нальное отношение к занятиям, усиливает потребность в них.

Приказом Министерства спорта РФ от 9 июля 2014 года № 574/1 был утвержден список 12 субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Из исследований Райзиха А.А.– кандидата педагогических наук, доцента ГОУВПО «Удмуртского государственного университета», Петрова П.К. Ахмедзянова Э.Р. и др.можно сделать вывод, что уровень физического развития юношей оценивается как несоответствующий требованиям к физической подготовке. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=21246>

Причин тому несколько:

-неумение преодолевать психологический барьер, неуверенность в своих силах, которая нередко связана с индивидуальными способностями занимающихся (высокий рост, избыточный вес);

-несформированность целевой установки на осознанную необходимость развития силы.

Поэтому и считаю на сегодняшний день тему: "Оптимизация развития силовых способностей у юношей на уроках физической культуры" актуальной.

***Новизна*** предлагаемого опыта заключается в изменении традиционного подхода в проведении уроков физической культуры и включение силовых упражнений по определенной схеме. Наряду с освоением программного материала, применяю специальные упражнения, направленные на развитие силовых способностей (до 40% времени):

-в вводной части даю 2-3 упражнения минимальной нагрузки;

-в начале основной части урока (10 мин), я применяю, нестандартные силовые упражнения с партнёром, упражнения с массой внешних предметов, упражнения, отягощенные массой собственного тела, с продолжительностью отдыха между упражнениями до полного восстановления (до пульса 100 уд/мин), потом провожу обучение различным двигательным действиям, предусмотренным рабочей программой,

-в конце основной части урока (5-8 мин) использую игры и игровые задания с проявлением скоростно-силовых способностей;

-в заключительной части - 1 упражнение минимальной нагрузки.

***Теоретическая база опыта.***

Проблема развития силовых способностей была объектом изучения многих специалистов прошлого столетия. В.Ф. Краевский (1841г.-1901г.) - автор оригинальной системы «телостроения» и развития силы. А.И.Засс(1888г.-1962г.) предложил методику развития силы с помощью цепей (система изометрических упражнений). Ф.В. Мюллер (Е. Сандов) (1867г.-1925г.) – автор системы гантельной гимнастики, А.К. Анохин (Б. Росс) (1882г.-1920г.) – автор системы волевой гимнастики (изометрические упражнения с весом собственного тела) и др.

***Технология опыта.***

**Цель:** создать условия для развития силовых способностей у юношей на уроках физической культуры.

**Задачи:**

1.Выявление наиболее эффективных средств и методов воспитания силовых способностей у юношей на уроках физической культуры.

2.Разнообразие форм деятельности обучающихся, способствующих развитию их интереса к предмету.

3.Повышение результативности учебного процесса посредством использования силовых упражнений.

**Возрастные особенности юношей**

Рациональное планирование занятий физической культурой, правильное использование средств и методов на всем протяжении обучения возможно лишь при условии знаний анатомо-физиологических особенностей.

Прирост силы основных групп мышц у школьников различных возрастных групп, % (по данным В.Ф. Ломейко -кандидата педагогических наук АПН СССР Научно-исследовательского института возрастной физиологии и физического воспитания)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Общий прирост силы | Среднегодовой прирост силы |
| Мальчики | Мальчики |
| Младшая (I-Шклассы) | 38 | 12,7 |
| Средняя (IV-VIII классы) | 79 | 15,8 |
| Старшая (IX-XI классы) | 28 | 14 |

Самым благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она соответствует примерно 23%, к 14-15 годам – 33%, а к 17-18 годам – 45%). Правда, за это время увеличивается и общая масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь выражен. Старший школьный возраст характеризуется ускоренным физическим развитием и половым созреванием. В этом возрасте происходит постепенная подго­товка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и каче­ственные изменения (окончательное созревание и перестройка всех орга­нов и систем). У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Например, туловище у мальчиков вытягивается, после того как длина рук, ног, и размеры таза в поперечнике достигнут своего макси­мума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений. После 15-16 лет эти явления постепенно проходят. Формирование костной и мышечной систем почти завершается, увеличивается масса тела, растёт становая сила. Ин­тенсивно развивается мелкая мускулатура, совершенствуется точность и координация движений. На рост и развитие школьников существенное влияние оказывает двигательная активность, питание, закаливающие процедуры. В этот период очень важно уделять внимание физическим упражнениям, т.к. слабость мышц туловища может привести к наруше­нию осанки и искривлению позвоночника, что в свою очередь приводит к ухудшению функционирования внутренних органов.

К 14-15 годам детям доступны значительные силовые напряжения.Как показывает опыт и исследования (А.И. Кураченков – профессор Ленинградского научно-исследовательского института физической культуры, Р.Е. Мотылянская–доктор медицинских наук и др.), тренировка на развитие силовых способностей в этом возрасте при индивидуализированной дозировке может давать полезный эффект как для опорно-связочного аппарата, так и для всего организма в целом.

Анализируя и обобщая практический опыт отечественных авторов: Е.В. Сидорчука, И.В. Сухоцкого, Карасева А.В. и др., я определила наиболее эффективные средства, методические приемы и условия развития силовых способностей юношей.

**Средства развития силовых способностей**

1. Упражнения с массой внешних предметов: штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи, масса партнера.
2. Упражнения, отягощенные массой собственного тела: мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела.
3. Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.
4. Статические упражнения в изометрическом режиме: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, противодействий) и без использования.

Предлагаю силовые упражнения с партнёром и с собственным весом тела, которые помогут в развитии силы всех мышечных групп при отсутствии специализированных залов атлетической подготовки или тяжелой атлетики.

**Методы развития силовых способностей:**

1. Метод непредельных отягощений
2. Метод статических усилий
3. Метод динамических усилий
4. "Ударный" метод
5. Статодинамический метод
6. Метод круговой тренировки
7. Игровой метод

В целях реализации принципов индивидуализации и дифференциации учебно-воспитательного процесса была открыта школьная инновационная площадка и физкультурно-спортивный клуб «Будущее поколение».

Целенаправленное включение специально подобранных с учётом возрастных особенностей силовых упражнений в различные части урока физической культуры, позволяет повысить у юношей 13-17 лет показатели силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и собственно-силовых способностей.

Используемая методика позволила улучшить спортивную **результативность** учащихся: повысились показатели тестов силовой направленности, появились победители и призёры городских, областных и всероссийских олимпиад по физической культуре и соревнований; повысить потребность в здоровом образе жизни и успешной сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Список литературы**

1.Пустильник Р.Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15-17 лет средствами атлетической гимнастики: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Смоленск, 2001. – 24 с.

2.Смирнов В.М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник.– М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

3.Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.

4.Хамикоев А.А. Использование тренажёров в качестве средств индивидуализации нагрузки для юношей 15-17 лет на уроках физической культуры: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1997.– 22 с.

5.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003.- 479с.

6.Черкасов В.В. К вопросу реализации комплекса ГТО на современном этапе // Физическая культура и спорт в условиях модернизации образования современного общества: всерос. конф. Тобольск: Изд-во ТГСПА им Д.И Менделеева, 2014. С. 72-74.

7. Черкасов В.В., Шипулов П.А. Использование статодинамического метода при развитии силовых способностей у юношей старшего школьного возраста, занимающихся силовым троеборьем. // Вестник науки и образования. 2016. № 9 (21). С. 79-80.