

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Забелкин Олег Викторович,
учитель физической культуры МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 21 с углубленным
изучением немецкого языка» г. Сыктывкара*

*Если вы хотите воспитать ум вашего ученика, воспитывайте силы, которыми он должен управлять. Постоянно упражняйте его тело; делайте его здоровым и сильным; пусть он работает, действует, бегаем, кричит; пусть всегда находится в движении; пусть будет он человеком по силе, и вскоре он станет им по разуму...
Неизвестный автор*

Современная школа сегодня — это активно, особенно в последнее десятилетие, развивающийся социальный институт, в котором учебно-воспитательный процесс настолько интенсифицирован, что требует от школьников значительных физических и психических усилий. Отсюда естественно возникает вопрос о сохранении здоровья детей, который должна решать школьная система физического воспитания учащихся. На протяжении всего периода ее функционирования эта система, ранее считавшаяся одной из лучших в мире по своей логике построения, научному обоснованию, направленности на всестороннее развитие физических возможностей человека и реализации его двигательного потенциала. Устарела и нуждается в доработке.

Тем временем в Научном центре здоровья детей РАМН заявляют, что современные дети не только отстают в росте, но и стали слабее по сравнению с поколением 70-80 годов. Этому способствует и состояние экологии, и малоподвижный образ жизни, и плохое питание, и качество питьевой воды.

По данным Института, за последние 10-15 лет средний рост российских детей сократился на 2 см, средний вес снизился на 20%, сила

кисти у мальчиков сократилась на 30%. В результате уже около 30% имеют ограничения в выборе профессии по медицинским показаниям.



Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственно программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры.

И урок, как основная форма физического воспитания школьников, в данное время теряет интерес у ребят. Многие ребята занимаются в спортивных секциях и на «простых» уроках физической культуры, им скучно и не интересно. У других ребят нету интереса к занятиям, так как однотипность и скудость структуры занятия, не позволяет должным образом заинтересовать учеников. Тут, может сказывается и материально-техническая база и некомпетентность специалиста по физической культуре и прочее.



За последние годы появилось масса новых спортивных течений и новых видов спорта. И в наше время, век информации, когда ты в любую минуту можешь просмотреть с любого гаджета интересующий факт или новость. И подрастающее поколение активно использует эту возможность.

И можно выделить два направления, которые чаще всего интересуют ребят. Это кроссфит (функциональный



тренинг)

иворкаут (это любительский вид спорта, часть физической культуры.

Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках,

рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости).



И на основе интересов школьников я разработал силовые комплексы, в которые входят простые элементы из этих видов спорта, которые, я применяю или в подготовительной, или в заключительной части урока. По своей продолжительности они занимают не более 10-15 минут. Но эффект от них неоценимый.

Ведь 75 процентов учеников по всей стране, страдают нарушением осанки, а каждый десятый школьник имеет диагноз "сколиоз", то есть, искривление позвоночника. И одной причиной является недостаток физической нагрузки.

Комплексы направлены на развитие силы и силовой выносливости. Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Основной задачей силовой подготовки является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.) тем самым помогает нам укрепить опорно-связочный аппарат, в том числе и спину. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12

до 15-16 лет. Это в значительной степени относится и к доле мышечной массы в общей массе тела: к 10-11 годам она составляет примерно 23 %, к 14-15 годам - 33 %, а к 17-18 годам - 45 %. В результате силовой тренировки мускулатура может увеличиваться до половины общей массы тела.



Под выносливостью понимают способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности.

Развитие выносливости — это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности. Тем самым мы повышаем работоспособность и усидчивость учеников. Развитие выносливости как правило следует развивать с 12 лет.

Теперь перейдем к самим комплексам. Сам комплекс может состоять минимум из 2 и более упражнений. Многие зависят от уровня подготовленности класса, на начальном этапе водиться по 2-3 упражнения и выполняется по 2 комплекса. Между комплексами отдых до 3 минут. С повышением уровня подготовленности учеников,

сложность и количество упражнений растет. Так же возрастает количество комплексов.

Сами упражнения должны быть базовыми (направлены на развитие крупных мышечных групп) и доступными (чтоб каждый обучающийся мог свободно выполнить их). Это такие простые, но крайне эффективные упражнения, как отжимания, приседания, подтягивание высокой (для юношей)низкой(для девочек) перекладине, разнообразные выпрыгивания и прыжки, отжимания от разных предметов, разными упорами и положением тела и т.д.. Вся работа осуществляется с собственным телом, тем самым мы снижаем риски травматизма и добиваемся нужных целей в доступных условиях. Дозировка осуществляется по половым различиям и индивидуально, в зависимости от физической подготовленности. И состояния здоровья занимающего. Упражнения в комплексе выполняются последовательно, друг за другом, в комфортном для обучающегося темпе, без учета времени, не на скорость. Стоит обращать внимание занимающихся, на технику и качество выполнения заданий.

Ведь, тем самым, мы решаем несколько важных задач:

- 1.Повышаем интерес к урокам физической культуры
- 2.Увеличиваем уровень активности и подготовленности школьников
- 3.Возрастает плотность урока
4. Подготавливаем занимающихся к сдачам ГТО.
- 5.Укрепляем здоровье



Рассмотрим несколько примеров готовых комплексов для учеников старших классов.

1 комплекс

Приседания(юноши-12раз,девочки – 10раз) отжимания(юноши-12раз, девочки-8раз) поднос ног прыжком к туловищу в упоре лежа(юноши-15раз,девочки-10раз), выпрыгивание из упора присев с хлопком над головой(юноши – 10раз, девочки-8раз).

2 комплекс

Отжимания от скамьи с упора сзади (юноши-20раз,девочки-12раз) запрыгивание двумя ногами на скамью(юноши–10раз,девочки–7раз), отжимания с поворотом корпуса(юноши – 8раз,девочки-5раз), выпрыгивание вверх со сменой ног(юноши-12раз, девочки-8раз).

3 комплекс

Отжимания(юноши-12раз,девочки-8раз),подтягивание(юноши-8раз,девочки-8раз),поднимание прямых ног в висе на перекладине, до уровня 90 градусов(юноши-10раз,девочки-6раз), прыжки на месте с подтягиванием колен к груди(юноши-12раз, девочки-8раз).

На собственном примере я опробовал данные комплексы. Так как, дети не все справляются с успешной сдачей основных нормативов по физической культуре. Эти комплексы не только направлены на укрепление здоровья, но и повышение функциональных качеств учеников. Они помогают в последующем сдавать все физические нормативы на положительные оценки. И от этого эмоциональный фон и интерес к урокам по физической культуре растет. Из 100 детей-30%, кто не мог сдать тот или иной силовой норматив, выполняя эти комплексы, через некоторое время, мог успешно улучшить свои результаты.



Я считаю, что данные комплексы упражнений, должны применяться всеми учителями физической культуры. Так как они несут очень большой вклад и для оздоровления занимающегося так, и для психологического аспекта. Ведь мы знаем с вами, что понятие здоровья — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. И

ЭТИ СИЛОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЪЕДИНЯЮТ ВСЕ ЭТИ КОМПОНЕНТЫ В ОДНО



целое.

Мы и укрепляем здоровье, получаем хорошие оценки, за счет сдачи нормативов. И все это делаем вместе, дружно, тем самым объединяем класс. Поэтому я предлагаю внедрять эти силовые комплексы упражнений на уроках физической культуры повсеместно. Ведь здоровье детей, является важным компонентом целой нации!



Использованные интернет-ресурсы:

- 1.http://sportwiki.to/Силовая_выносливость.
- 2.http://sportwiki.to/Развитие_силы_мышц
- 3.<http://www.gazetaprotestant.ru/2016/08/pochemu-v-rossii-fizicheskaya-sila-rost-i-ves-detej-snizhayutsya-a-detskaya-smertnost-padaet/>
- 4.https://www.1tv.ru/news/2010-01-25/152046-u_bolshinstva_rossiyskih_shkolnikov_est_problemy_s_osankoy_i_pozvonoc_hnikom
- 5.<http://mudroslov.com>