**Департамент образования администрации г. Перми**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 136»**

**Силовая подготовка школьников (юношей) старшего возраста.**

**(из опыта работы)**

**Работу выполнил учитель физической культуры В.С. Мелихов**

**Пермь 2013**

**1**

**Содержание**

1. Введение стр.- 2
2. Задачи развития силовых способностей у детей школьного возраста стр. -2-3
3. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей стр.- 3-4
4. Методические рекомендации по силовой подготовке стр.-5-6
5. Методы воспитания силы стр.-6-8
6. Средства воспитания силы стр.-9
7. Упражнения, отягощенные массой собственного тела стр.-10-11

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног.

8. Упражнения с набивными мячами стр. -12

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища.

- упражнения для мышц ног

9. Упражнения с гантелями: стр.-13-14

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног.

10. Упражнения со штангой: стр.-15-17

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног.

11. – Индивидуальный подход к развитию воли стр. – 18-19

12. Выводы стр. – 20-21

13. Приложения(10) стр. - 22

2

**I Введение.**

Развитие физических качеств школьников – одна из главных задач учителя физическойкультуры. Развитие такого качества как мышечная сила, от развития которой зависит здоровье человека, его внешний вид, физическая и умственная работоспособность, необходимо каждому человеку, независимо от пола и в особенности школьникам. Школьный период развития физических, умственных способностей, привития работоспособности и их совершенствования, духовного развития, период формирования базы для успешной дальнейшей самостоятельной жизни молодого человека.

Занимаясь специальными силовыми упражнениями, можно значительно увеличить силу и исправить многочисленные недостатки своего телосложения (сутулость, узкие плечи и грудь, тонкая шея и руки, широкая талия, некрасивая форма ног, излишняя полнота, низкая работоспособность, неуверенность в своих силах и приспособленчество и т. д.). Наряду с этим, занятия силовой подготовкой положительно воздействуют на сердечно - сосудистую систему, активизируют все биологические и физиологические процессы, протекающие в организме человека.

О необходимости введения в программу по физической культуре раздела «Силовая подготовка школьников» мы пришли к выводу в 2005 году, когда Министерство образования рекомендовало ввести третий урок физкультуры в школе. В первый год мы убедили администрацию школы ввести третий урок физической культуры в 10, 11 классах. К вышеперечисленным аргументам в пользу третьего урока, добавили, что юноши должны быть готовы к службе в рядах Вооруженных Сил, а их силовая и психологическая подготовка не соответствует требованиям призывника. И нам пошли навстречу: с тех пор развитие силовых качеств занимает свое место в программе и не только в старших классах.

**II. Задачи развития силовых способностей у детей школьного возраста.**

**Первая задача** – в рамках базового физического воспитания необходимо обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп опорно –двигательного аппарата у мужской половины детей школьного возраста. Особое внимание следует обратить на следующие мышечные группы:

- мышцы брюшного пресса;

- мышцы туловища;

-мышцы поясничной области;

- мышцы шеи;

-мышцы плечевого пояса;

-мышцы рук и ног.

Эта задача решается путем избирательно направленного воздействия силовых упражнений и важное значение имеют объем и содержание силовых упражнений, которые должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп, что наглядно выражается внешне в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и активно помогают кровообращению, особенно венозному.

**Вторая задача** – разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

3

**Третья задача** – создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спортом или в плане профессионально – прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, виды спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы предполагает два направления:

- общая физическая подготовка (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека);

- специальная физическая подготовка (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений).

Каждое из этих направлений имеет свою конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решать, исходя из этой установки. Поэтому следует подбирать определенные методы и средства воспитания силы.

**III. Возрастные особенности развития силы и силовых качеств.**

Самыми благоприятными периодами для развития силы, это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий, у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 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 увеличиться до половины массы тела. Следует заметить, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. Но при развитии силы нужно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Собственно силовые способности, которые характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режиме мышц и определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата, наиболее эффективно поддаются целенаправленному воспитанию у мальчиков и юношей в 13-14 и 16-17 лет.

Скоростно - силовые способности, которые характеризуются непредельными напряжениями мышц, которые проявляются с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью ( например: прыжки в высоту, в длину с места и с разбега, метания мяча, гранаты) в 10-11, 14-16 лет у мальчиков, юношей. В школьном возрасте дети быстро растут и развиваются. Этот естественный процесс нельзя не учитывать при занятиях силовыми упражнениями.

**Младший школьный возраст (7-11 лет**) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста его отдельных размерных признаков различна. Так длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Мышцы детей этой возрастной группы имеют тонкие волокна и в своем составе содержат небольшое количество белков и жира. Надо заметить, что крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

Дополнительные силовые нагрузки надо вводить осторожно, т.к. организм детей 8-9 лет предъявляет повышенные требования к работе сердца, а упражнения, сопровождающиеся натуживанием и задержкой дыхания, противопоказаны. Основным направлением в занятиях с детьми этого возраста должно быть всестороннее развитие мышечного корсета, т.к. места прикрепления сухожилий к костям очень чувствительны к перегрузкам. В работе с мальчиками 7-11 лет рекомендуется использовать кратковременные скоросно-силовые упражнения динамического характера, применяют упражнения с использованием массы тела, набивными мячами, гантелями массой 1-2 кг.

4

**Средний школьный возраст (12-15 лет)** характеризуется:

- интенсивный рост (4-7 см. в год);

- увеличение массы тела (3-6 кг в год);

- увеличение общей массы мышц, 2.0 за счет увеличения толщины мышечных волокон;

- преобладание силы сгибателей мускулатуры над разгибателями;

- Заметное развитие силы мышц груди.

Однако, необходимо заметить увеличение одних мышц при заметном отставании других, что может привести к искривлению позвоночника, сутулости, уменьшению подвижности грудной клетки. Поэтому задачей тренировки детей в этом возрасте должно быть предупреждение нарушения осанки, так как позвоночник в этом возрасте еще очень гибок, и исправление ее. Для этого надо усилить нагрузку на отставание в развитии мышцы, укреплять мышцы спины и шеи (например, подтягивание широким хватом до касания перекладины затылком), увеличивать подвижность грудной клетки с помощью упражнений, вызывающих потребность в глубоком дыхании:

- приседания с отягощениями;

- заведение прямых рук с гантелями за голову в положении лежа на спине;

- дыхательные упражнения.

В подростковом возрасте средствами воспитания силы являются скоростно-силовые упражнения и упражнения с небольшими и средними отягощениями с большим числом повторений, что позволяет развивать параллельно с силой и силовую выносливость.

Но не следует забывать, что в этом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоренно растет в высоту позвоночник. Поэтому чрезмернве мышечные нагрузки должны быть дозированы, в противном случае, ускорится процесс окостенения, замедляется рост трубчатых костей в длину.

В старшем школьном возрасте (16-18 лет) продолжается развитие организма, но уже более равномерно, чем в подростковом. По строению тела, его пропорциям юноши уже почти не отличаются от взрослых, опорно-двигательный аппарат у физически развитых ребят приспособлен к значительным нагрузкам. В этом возрасте для развития собственно силовых способностей можно использовать околопредельные и предельные отягощения, при этом избегая зажержек дыхания и натуживания.

У старших школьников развитие школьного аппарата сопровождается формированием мышц, связок и сухожилий. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте возможна ассимитрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. И еще, в этом возрасте появляются благоприятные возможности для формирования силы и силовой выносливости.

5

**IV. Методические рекомендации по силовой подготовке.**

Каждое занятие силовыми упражнениями должны состоять из трех частей:

- подготовительной; из комплекса силовых упражнений

- основной;

- заключительной.

Цель первой части занятия подготовить мышцы, основные системы организма к предстоящей работе. И прежде чем приступить к разминке, учащиеся, с помощью учителя, должны настроиться на продолжительную, в чем-то однообразную работу, с установкой на то, что выполненная добросовестно тренировочная работа принесет большую пользу занимающемуся. Разминка состоит из медленного бега до 10 минут, общеразвивающих упражнений без отягощений, упражнения на растягивание.

Основная часть занятия состоит из комплекса силовых упражнений, которые выполняются в определенном порядке:

1. упражнения для мышц сгибателей и разгибателей предплечья;
2. для мышц плечевого пояса;
3. для разгибателей туловища;
4. для разгибателей и сгибателей олени и стопы;
5. упражнения для мышц живота.

Каждое упражнение выполняется в 2-3 подхода, с паузой 20-30 секунд между ними, во время которых выполняются упражнения на расслабление, для того, чтобы предупредить появление мышечной контрактуры (закрепощенности).

Упражнения заключительной части занятия способствуют снятию напряжения в мышцах, связках, позвоночнике: медленный бег до 2-3 минут, ходьба, упражнения на расслабление, выполняемые на месте и в движении, висы, упражнения для восстановления дыхания.

Положительный развивающий эффект достигается при трех разовых занятиях силовыми упражнениями в неделю. Мы ограничены рамками программного времени (три урока в неделю), на которых надо отработать обязательный материал. Где взять время для полноценной силовой подготовки? В нашей школе, более двадцати лет существует система деления класса на уроках физической культуры по половому признаку, начиная с пятого класса. Каким образом? В расписание ставятся два класса из параллели. С девочками работает учитель-женщина, в частности Г.М. Слищенко, с мальчиками, юношами – автор этих строк. И на каждом уроке находится время для выполнения силовых упражнений мужской половины класса, для чего имеется малый спортивный зал с необходимым оборудованием. Помимо этого – обязательное домашнее задание, но для его выполнения требуется постоянная разъяснительно – убедительная работа и периодическое тестирование. И когда ученик видит положительную динамику результатов силовых тренировок, он находит время для самостоятельных занятий или уходит в спортивную секцию. Как правило – это тренажерный зал, бокс, рукопашный бой или другие виды единоборств.

Заниматься силовыми упражнениями можно в любое время дня, но не ранее чем через 1-1,5 часа после приема пищи и не позднее за 1,5-2 часа до сна. В тренировку следует включать 8-10 упражнений. Работая с отягощениями, их массу, учитывая возраст, следует подбирать таким образом, чтобы число повторений составляло от 6-8 до 10-12, причем последние 1-2 повторения выполнялись со значительным мышечным напряжением. Меньшие массы с большим числом повторений развивают не силу, а силовую выносливость.

Большую роль в развитии силы, с увеличением мышц в объеме играет питание. Важное место в рационе должны занимать белки: молоко, сыр, творог, мясо, рыба, яйца, а также фрукты и овощи, которые богаты витаминами.

В занятиях силовыми упражнениями с подростками необходимо учитывать две важные особенности: во - первых, у подростков еще не закончено формирование скелета. В результате чрезмерных узконаправленных силовых воздействий может нарушаться равновесие мышечного тонуса. Хорошо развитые мышечные группы как бы «перетянут» своих антогонистов. Постоянная

6

тяга в одну сторону способна даже деформировать кость. Поэтому должна преобладать общая силовая подготовка и неукоснительное соблюдение правила симметричного развития мышц – антогонистов и мышц – синергистов.

- во вторых, существует опасность, которая связана с натуживаниями и задержками дыхания, которые могут привести к функциональным или паталогическим изменениям в сердечно-сосудистой системе. Поэтому максимальные отягощения, предельные статические напряжения подросткам противопоказаны.

**V. Методы воспитания силы.**

В практике физического воспитания используют много методов на воспитание различных видов силовых способностей. Назовем наиболее распространенные из них:

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод непредельных усилий.
3. Метод динамических усилий.
4. «Ударный» метод развития силы.
5. Метод статических (изометрических) усилий.
6. Статодинамический метод.
7. Метод круговой тренировки.
8. Игровой метод.

1. **Метод непредельных усилий**, который предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа) с обязательным учетом возраста. В физиологическом плане суть этого метода развития силовых способностей состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальной (увеличивается интенсивность, частота и сумма нервно – эффекторных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения с непредельными отягощениями содействуют высокой активизации обменно – трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.
2. **Метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняют в определенной последовательности, как бы по кругу (по станциям), со строгим соблюдением величины нагрузки к продолжительности отдыха; их подбирают таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на «станциях» зависит от задач, решаемых в тренировочном процессе, а также от возраста, подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений занимающиеся повторяют 1-3 раза по кругу. По окончании каждого круга у занимающихся следует проверять пульс. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 минут, в это время выполняются упражнения на расслабление мышц.

Ориентировочная продолжительность работы на станциях и показатели частоты сердечных сокращений при работе, направленной на развитие силы и силовой выносливости по возрастным группам, согласно исследованиям В.А. Романченко и В.А. Максимовича, составляют для мальчиков 7-11 лет – 10, 20 секунд, подростков 12-15 лет – 15, 30 секунд, юношей 16-18 лет – 20, 40 секунд соответственно, а ЧСС во время работы 160,190 ударов в минуту. Приступать к повторению комплекса можно при ЧСС 100, 130 ударов в минуту. Метод круговой тренировки имеет три разновидности:

**- непрерывно-поточный метод** заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное

7

повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения числа упражнений в одном или нескольких кругах, но при одновременном сокращении продолжительности выполнения упражнений. Этот метод способствует комплексному развитию физических качеств.

**- поточно – интервальный метод** базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности на каждой станции с минимальным отдыхом). Цель его - сокращение контрольного времени до 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно- сосудистую системы.

**- интенсивно - интервальный метод** используют с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его задания составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения продолжительности работы (до 10-20 секунд). Цель его – сокращение продолжительности работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 секунд). Подобный режим развивает максимальную и взрывную силу, обеспечивает прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости. Подчеркиваем, выбор режима работы того или иного метода строго индивидуален для учащихся.

**Ориентировочная продолжительность работы на станциях, с, и показатели ЧСС, уд/мин,**

**(по В.А. Романченко, В.А.Максимович)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Силовые  способности | Мальчики, лет | | | Девочки, лет | | | ЧСС, уд/мин. | |
| 7-11 | 12-15 | 16-18 | 7-11 | 12-15 | 16-18 | во время  работы | при  готовности  к повторной  работе |
| Сила | 10 | 15 | 20 | 10 | 10 | 15 | 160 | 100 |
| Силовая выносливость | 20 | 30 | 40 | 15 | 25 | 35 | 190 | 130 |

**3. Игровой метод предусматривает** воспитание силовых способностей в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. При помощи подвижных игр и игровых заданий можно в увлекательной и интересной форме развивать различные виды силовых способностей: максимальную силу, скоростно-силовые качества( стартовую и взрывную силу), силовую выносливость.

Приводим некоторые из них из множества игр и силовых упражнений, все зависит от творчества и фантазии(обоснованной) педагога:

* Двое играющих становятся на черту друг против друга. Правые ноги необходимо придвинуть носок к носку, левые - отставить назад. Правые руки берутся в замок. Нажимая на руку противника или оттягивая ее на себя, каждый из играющих старается заставить противника сойти с черты хотя бы одной ногой.
* Двое играющих берутся левыми руками (лучше всего взять противника за запястье). Перед каждым на расстоянии 1-2 метра ставят булавы. Каждый из играющих старается, перетягивая противника на себя, правой рукой схватить булаву.
* На земле (полу) чертят круг диаметром 3,5-4 метра. Играющие становятся в круг, кладут руки на плечи друг другу и отставляют одну ногу для упора назад. По сигналу каждый игрок старается вытолкнуть противника за пределы круга.
* **«Бой петухов».** Чертят круг диаметром 3-4 метра. В круг становятся два игрока. Прыгая на одной ноге, заложив руки за спину, играющие стараются, толкая друг друга плечом, заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга. Опорные ноги через равные промежутки времени меняются.
* 8
* **«Перетягивание через линию».** Толстую веревку (ленту) связать кольцом. Двое игроков становятся спиной друг к другу во внутрь кольца и кладут его на пояс. Между ними чертится линия. Выигрывает тот, кто перетянет соперника через линию. То же самое, только кольцо-веревку держать двумя руками, находясь с внешней стороны кольца.
* **«Перетягивание через линию».** На площадке проводят линию. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны по обе стороны от линии. Соперники, стоящие друг против друга, сцепляются руками, а остальные игроки команд обхватывают друг друга на уровне пояса. По сигналу каждая команда старается перетянуть другую за линию.
* «**Перетягивание каната».** Толстую веревку или канат (3-5 метров) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к веревке с разных сторон, поднимает ее и натягивает, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу. По сигналу «Тяни» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удается, побеждает и отходит в сторону, оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже в трех направлениях, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место. Затем соревнуется вторая четверка, третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

**«Выталкивание спиной».** Игроки садятся спиной друг к другу и берутся за руки под локти. Их задача – упираясь ногами и спиной вытолкнуть соперника за пределы круга. Второй вариант – можно играть в положении стоя.

* **«Поединок с шестом».** На шесте длиной 2,5 метра делаются в 70 см. от центра две отметки. Соревнующиеся входят в круг диаметром 3 метра и берутся за концы шеста, причем левая рука находится у отметки, а правая ближе к концу шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из под правого плеча. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается делать перехваты и вставать на колени. Во время второго раунда участники меняют положение рук: у отметки находится правая рука.
* **«Выталкивание в приседе».** В круг входят два игрока, принимают положение приседа низкого и стараются вытолкнуть соперника ладонями рук или вывести из состояния равновесия. То же самое стоя друг против друга у черты.
* «Тачка». Один игрок принимает положение лежа в упоре с разведенными ногами на ширине плеч. Партнер держит его за ноги. Игроки каждой команды катят «тачку» до условной линии, где меняются ролями и возвращаются обратно.
* **«Каракатица».** Команды построены в колонны по одному. Направляющий в и.п. – упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу с приподнятым тазом игроки передвигаются в упоре на руках на определенное расстояние от стартовой линии, преодолев которое возвращаются бегом и встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнила это упражнение.
* **«Перенеси товарища».** Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит второго участника (расстояние 10-15 метров) удерживая его на спине и поддерживая под бедра. После переноски сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д. Выигрывает самая быстрая команда – быстрее всех выполнив переправу.
* **«Чья пара быстрее?».** Стоя спиной друг к другу и держась за руки под локти, присесть. По команде как можно быстрее пропрыгать в приседе заданное расстояние (10-15 метров).

а. боком вперед;

б. лицом вперед (направляющий).

Педагог по физической культуре должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей учащихся, учитывая природный, индивидуальный

9

уровень их развития и требования, предусмотренные программой по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

**VI. Средства воспитания силы.**

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства воспитания силы.

1. Упражнения с массой внешних предметов:

- штанги с набором дисков разной массы;

- разборные гантели;

- гири 16,24;

- набивные мячи;

-масса партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные массой собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного

тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов

(специальные пояса, манжеты);

- ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции

свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. и более с мгновенным

последующим выпрыгиванием вверх).

1. 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, поддержаний, противодействий и т.д.);

-упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

**Дополнительные средства воспитания силы:**

1. Упражнения в особых условиях внешней среды (бег, прыжки, спортивные игры по рыхлому снегу, песку; бег и прыжки в гору, через препятствия; бег против ветра и т.д.).
2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов )эспандер, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.)
3. Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения выбирают в зависимости от характера задач воспитания силы.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяют:

**- локальные** (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата);

**- региональные** (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп);

**- тотальные** или общего воздействия (с одновременным или последовательным активном

функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать основную часть занятия, если воспитание силы является главной его задачей. В других случаях силовые упражнения ученики выполняют в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления не должна превышать трех раз в неделю, но для отдельных небольших групп мышц допускается применение силовых упражнений ежедневно.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или массой поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или числом возможных повторений

10

в одном подходе, что обозначается термином «ПМ» - повторный максимум. Мы используем, при наших возможностях в школьных условиях, варианты второго случая, т.е. масса может быть:

- предельной

- 1ПМ;

- околопредельной – 2,3 ПМ;

- большой – 4-7 ПМ;

- умеренно большой – 8-12 ПМ;

- малой – 19-25 ПМ;

- очень малой – свыше 25 ПМ.

**VII. Упражнения, отягощенные массой собственного тела.**

Упражнения, отягощенные массой собственного тела, заключаются в самосопротивлении. Отягощение создается за счет силы тяжести различных звеньев собственного тела или путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других – мышц – антигонистов.

Величина отягощений в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения. Например, отжимание в упоре лежа на опоре различной высоты и т.д.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

1. Упор лежа на повышенной опоре (табурет, гимнастическая скамейка). Сгибание и разгибание рук. Кисти рук можно держать вперед, внутрь, наружу. Туловище прямое. Усложнение – максимальное число отжиманий за 10,20 и т.д. секунд.
2. Упор лежа на полу – отжимания. При сгибании рук касаться грудью пола, при разгибании – таз вверх не поднимать, руки на ширине плеч, локти прижаты к туловищу или в стороны.
3. Упор лежа на полу – отжимания с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук.
4. Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (стул, скамейка) – отжимания. Усложнение: повышать опору ног - раз, второе - расширять постановку кистей рук и третье – отталкивание руками от пола и хлопок.
5. Упор лежа на параллельных скамейках, ноги на полу-первое, второе-ноги на скамейках. Традиционно правильное положение туловища при отжиманиях с полной амплитудой.
6. Упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону.
7. И.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке или на двух параллельных скамейках.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повышенной опоре.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с полной амплитудой.
11. Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Упражнение выполняется до пересечения подбородком линии перекладины.
12. Подтягивание на высокой перекладине. Упражнение выполняется хватом сверху; хватом снизу без колебательных движений туловища и ног.
13. Подтягивание на высокой перекладине до касания ее шеей широким хватом рук.
14. Из виса на высокой перекладине подъем силой в упор хватом сверху с попеременным выходом рук после подтягивания в упор до полного разгибания рук – вернуться в и.п.-в вис.
15. Лазание по канату с помощью рук в положении виса-первое и второе - из виса углом 90градусов ноги согнуты в коленях; прямые ноги.
16. На высокой перекладине хватом сверху – снизу вис на согнутых руках, второй вариант – вис на одной руке другая внизу с прямыми ногами или согнутыми.
17. Ходьба на руках в различных направлениях в упоре лежа или с поддержкой партнером ног за бедра, голень. Не допускать прогибания в пояснице и проваливания в плечах.
18. Ходьба на руках в упоре на брусьях поочередно переставляя вперед прямые руки.

11

**Упражнения для мышц туловища:**

1. Сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног.

2. Сед в упоре сзади:

- поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;

- то же, но через набивной мяч, стул, скамейку.

3. Сед в упоре сзади, поднять ноги, выполнить круговые движения обеими ногами, право,

затем влево.

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание прямых ног до вертикального положения и опускание вниз.

5. Лежа на спине , ноги вместе, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.

6. Сед в упоре сзади углом:

- встречные движения ногами в вертикальной плоскости;

- перекрестные движения ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»).

7. В положении сед углом «написать» цифры прямыми ногами с большой амплитудой.

8. Лежа на спине на полу, руки в стороны или вдоль туловища выполнить круговые движения

прямыми ногами с большой амплитудой.

9. Лежа на спине, руки вдоль туловища или прямые за головой. Поднять прямые ноги до касания

ими пола за головой и вернуться в исходное положение

10.Лежа на спине, на полу или на наклонной скамейке. Хват снизу за рейку гимнастической стенки

за головой. Поднимание прямых ног с касанием реек гимнастической стенки.

11. Лежа на спине, руки вверх, в стороны, ноги под углом 90 градусов вверх прямые. Перенос ног

вправо и влево до касания пола.

12. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять туловище и, наклоняясь вперед, коснуться

руками носков ног. Вернуться в исходное положение.

13. Лежа на полу, на скамейке, на наклонной скамейке, стопы ног зафиксированы, руки за

головой. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.

14. Лежа на наклонной скамейке, руки за головой, ноги зафиксированы за рейку гимнастической

стенки. Поднимание туловища с поворотом вправо-влево с касанием правым локтем левого

колена, левым -правого.

15. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное

положение.

16. Лежа на спине, руки вверху. Выполнить сед с касанием руками носков прямых ног («высокий

угол»).

17. Вис согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки обратным хватом за рейку выше

головы. Толчком ног в вис прогнувшись, опуская ноги медленно, вернуться в исходное

положение.

18.Вис углом на гимнастической стенке, поднять ноги до прямого угла, развести их в стороны,

прийти в исходное положение.

19.Вис спиной к гимнастической стенке, выполнить круговые движения прямыми ногами с

большой амплитудой.

20.В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками реек за

головой.

21. В висе на перекладине круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

22. В висе на перекладине широким хватом сверху круговые движения прямыми левой и правой

ногами одновременно: внутрь, наружу.

23. Вис на перекладине. Удержание прямого угла, ноги не сгибать.

24. Вис прогнувшись на перекладине. Поднимание согнутых ног с касанием бедрами туловища.

25. Вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч. Поднять прямые ноги до касания носками

перекладины и вернуться в исходное положение.

26. Лежа на животе, на полу, руки впереди или вдоль туловища:

- поднять прямые ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение;

12

- поднять прямые ноги, прогнуться и работа ног «кролем».

27. Лежа на животе, на полу, руки впереди. Выполнить «лодочку» и вернуться в исходное

Положение. Зафиксировать положение «лодочки» на указанное время.

28. Лежа на животе поперек гимнастической скамейки, ноги зафиксированы. Поднимание и

опускание туловища с большой амплитудой и прогибанием в поясе, и высоко поднимая

голову. Варианты:

- при поднимании туловища повернуться вправо и влево и посмотреть на потолок;

- круговые движения вправо, влево.

29. Стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Медленно

Поднимаясь, вернуться в исходное положение.

30. В быстром темпе из упора присев толчком ног перейти в положение упора лежа, держа

спину прямой, и обратно.

**Упражнения для мышц ног.**

1.И.П. ноги шире на ширине плеч, руки вдоль туловища. Присесть, пятки от пола не отрывать,

присед глубокий, руки вперед, вернуться в и.п.

2. Приседание на одной ноге:

- держась за рейку гимнастической стенки или другую опору.

- без опоры рукой;

- стоя на повышенной опоре (на гимнастической скамейке).

3. Приседание с выпрыгиванием вверх:

- толчком двумя ногами, руки за головой, спина прямая;

- толчком одной ногой, выполняя маховое движение руками вверх, туловище прямое.

4. Поднимание и опускание на ногах:

- стоя на полу;

- стоя на рейке гимнастической стенки или другой повышенной опоре.

Упражнения выполнять как стоя на одной ноге, так и на обеих.

5.Прыжки в приседе с продвижением вперед; руки за головой:

- грудью вперед;

- левым, правым боком вперед;

- грудью вперед «челноком» (влево, вправо).

6. Запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел).

**VIII. Упражнения с набивными мячами.**

Доступный вес набивного мяча:

- для детей младшего школьного возраста 1-2 кг.

- для детей среднего возраста 2-4 кг.

- для старшего школьного возраста 3-5 кг.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

1. И п. стойка ноги вместе, мяч вверху в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук с мячом над

головой.

2.И.п. стойка ноги вместе, мяч перед грудью в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук с

мячом перед грудью.

3.И.п. ноги шире плеч, наклон вперед до угла 90 градусов, мяч впереди в вытянутых руках.

опустить мяч вниз прямыми руками, вернуться в и.п.

4.И.п. стойка на коленях, мяч за спиной в руках внизу. Отвести руки с мячом назад-вверх,

вернуться в и.п.

13

**Упражнения для мышц туловища.**

1.И.п. стойка ноги шире плеч, мяч вверху в вытянутых руках:

-наклоны с мячом в стороны;

- наклоны туловища вперед и вниз;

- круговые движения туловища с мячом влево и вправо.

2. Стойка на коленях, колени шире плеч, мяч впереди перед туловищем в прямых руках.

Наклониться назад, ноги в суставах не сгибать, прогнуться, вернуться в и.п.

3.Лежа на животе, мяч впереди в прямых руках. Партнер удерживает ноги за голень. Поднять мяч

вверх, прогнуться, отведя плечи и мяч как можно дальше вверх и назад, вернуться в и.п.

4.Лежа бедрами на гимнастическом коне лицом вниз, мяч в прямых руках. Ноги закреплены за

рейку гимнастической стенки. Наклон туловища вперед и вниз; назад и вверх.

5.Сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч в выпрямленных руках. Наклон туловища назад, вернуться в и.п.

6.Лежа на спине, на полу, мяч между стопами, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги,

опустить их за голову, вернуться в и.п.

7.Лежа на спине, мяч удерживается прямыми ногами. Поднять ноги вверх до прямого угла и

опускать их в стороны (влево и вправо).

8.Стоя с партнером спиной друг к другу на расстоянии одного метра. Передача мяча

«восьмеркой» выполняя одновременно повороты влево и вправо. То же самое упражнение,

только сидя на полу спиной друг к другу, ноги в стороны.

9.Стойка ноги вместе, мяч вверху в прямых руках. Приседания. Присед глубокий. Туловище

держать прямо, руки с мячом не сгибать.

10.Мяч лежит на полу. Прыжки через мяч вперед, назад, вправо, влево.

-прыжки толчком двумя ногами через набивные мячи (до 10 штук).

- прыжки толчком одной ногой через мячи с продвижением вперед.

**IX. Упражнения с гантелями.**

Для детей 10-12 лет рекомендуется использовать гантели массой 1-2 кг.; для подростков 13-14 лет начальная масса гантелей не должна превышать 2кг., а через1-2 месяца занятий может быть увеличена до 3 кг. Юноши 15-17 лет начинают с 2-3 килограммовых гантелей, постепенно увеличивая их массу до 4-5 кг. И все же выбор массы гантелей должен быть индивидуален в зависимости от физической подготовленности учащегося. Первоначально масса гантелей должна быть такой, чтобы занимающийся мог поднять их прямыми руками через стороны вверх не менее 6 раз и не более 10 раз. Если занимающийся сможет поднять гантели менее 6 раз, то они для него будут слишком тяжелые, а если более 12 раз, то не окажут достаточного тренирующего воздействия.

Тренироваться следует 4-5 раз по 35-40 минут. Упражнения с гантелями рекомендуется выполнять в следующей последовательности:

- для мышц сгибателей и разгибателей предплечий;

- мышц плечевого пояса;

-разгибателей туловища;

- разгибателей и сгибателей голени;

- мышц брюшного пресса;

- сгибателей и разгибателей стопы.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

1. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями:

- предплечье рук на опоре (сидя опора на бедрах или опора на столе, табурете, гимнастическом коне), хват гантелей сверху;

- то же самое, только хват гантелей снизу;

- безопорное или опорное положение предплечий, но хват за шар гантели.

14

2. Стойка ноги врозь, гантели в прямых руках впереди (перед туловищем). Повороты кистей рук вправо и влево с полной амплитудой, руки не сгибать.

3. Стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. Выпрямить руки вверх и вернуться в исходное

положение, коснувшись локтями туловища.

- то же самое только и.п., лежа на скамейке, выпрямляя руки одновременно и поочередно.

4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах:

- стоя, ноги врозь;

- сидя на стуле, локти опираются о бедра, темп медленный или средний.

5. Стоя, ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч. Сгибание и разгибание рук в локтевых

суставах, локти вниз не опускать.

6. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука согнута в локтевом суставе. Поочередное сгибание

и разгибание рук в локтевых суставах в равномерном темпе.

7. Сидя на стуле, колени разведены (правая) левая рука с гантелью локтем опирается о (правое)

левое бедро (колено). Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

8. Стойка ноги врозь на ширине плеч, гантели вверху в прямых руках. Сгибание и разгибание

рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.

Это упражнение можно выполнять сидя на стуле поочередно сгибая и разгибание руки.

9. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука с гантелей вверху, другая внизу. Рывки назад со сменой

положений рук.

10. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Поднять прямые руки чрез стороны вверх

и вернуться в и.п.

- и.п. прежнее. Поднять руки с гантелями вверх перед собой, прогнуться и вернуться в и.п.

11. Стойка ноги на ширине плеч, прямые руки с гантелями впереди (перед собой, угол 90 град.).

Разведение и сведение прямых рук в медленном темпе.

12. Стойка ноги шире плеч, круговые движения одновременно двумя руками с гантелями вперед

и назад.

Стойка ноги шире плеч, правая рука вверху, левая визу, круговые движения правой рукой с

гантелей назад, левой вперед; то же в другую сторону.

13. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями сзади у ягодиц. Отведение рук назад -вверх, и.п.

14. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеча. Иммитация ударов боксера.

15. Стойка ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки с гантелями внизу. Поднять прямые руки

вперед- вверх до уровня плеч, развести руки в стороны и опустить.

16. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки согнуты с гантелями, локти прижаты

к туловищу. Не двигая локтями и не поднимание плеч разогнуть руки и ощутить в трицепсах

максимальное напряжение.

17. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки с гантелями опущены вниз.

Попеременное разведение рук прямых вперед-назад.

18. Лежа на скамейке, ноги в стороны, стопы на полу. Сведение и разведение прямых рук с

гантелями в стороны с большой амплитудой.

19. Лежа на скамейке спиной, голова на весу, прямые руки с гантелями вверху. Опустить прямые

руки за голову и вернуться в и.п.

20. Лежа на скамейке лицом вниз, руки с гантелями на полу. Разведение прямых рук в стороны.

21. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверху. Наклоны туловища в стороны; наклоны

Вперед и вниз к левой (правой) ноге, касаясь гантелями пола.

22. Стойка ноги широко в стороны, руки с гантелями вперед, опуская гантели между ногами

( «дровосек»). При наклоне ноги не сгибать, при разгибании прогнуться в пояснице.

23. Повороты туловища вправо-влево из стойки:

- ноги врозь, руки с гантелями в стороны;

- ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны.

24.Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверху. Круговые движения туловища влево и вправо

с большой амплитудой.

15

25. Лежа на полу, на спине руки с гантелями:

- за головой;

- вверху прямые.

Сгибая туловище -сесть, наклониться вперед, коснуться гантелями носков ног.

26. Лежа на животе, ноги вместе, руки с гантелями согнуты за головой. Поднять голову и плечи,

прогнуться и вернуться в и.п.

27. Лежа поперек скамейки (на бедрах) лицом вниз, руки с гантелями за головой. Наклоны вверх,

вниз. Ноги зафиксированы.

28. Седя на скамейке, ноги зафиксированы, руки с гантелями за головой (у затылка). Наклоны

туловища вниз, вверх с большой амплитудой.

**Упражнения для мышц ног.**

1. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам. Приседания глубокие, пятки от пола

не отрывать, спина прямая.

2.Стоя на скамейке, руки с гантелями внизу. Приседания глубокие на полных ступнях, пятки не

отрывать, спина прямая.

3.Стойке ноги вместе, правая (левая) рука с гантелью у плеча. Другая рука опирается на спинку

стула. Приседание с полной амплитудой на правой (левой) ноге, другую ногу вытянуть вперед

(«пистолет»), спина прямая.

4.Стойка ноги вместе, руки с гантелями за головой. Поднимание и опускание на носках, которые

стоят на полу или на повышенной, до 10 см., опоре.

5.Стйка на одной ноге, носок на повышенной опоре до 10см, пятки на полу. Одна рука с гантелью

внизу, другая опирается о спинку стула. Поднимание и опускание на передней части стопы.

6.Пружинистые подскоки вверх на обеих ногах, на одной ноге, руки с гантелями внизу.

7.Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями к плечам. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

**X. Упражнения со штангой.**

Для занятий по силовой подготовке рекомендуется штанга со съемными дисками, чтобы изменять

ее массу. Такая штанга обеспечивает максимальную и в то же время достаточно тонко дифференцированную нагрузку на организм в целом и на отдельные мышечные группы.

Занятия со штангой рекомендуется начинать с 13-14 лет 3 раза в неделю. На начальном этапе целесообразно применять штангу массой более 70 % от максимального результата занимающихся в том или ином упражнении. Все упражнения выполняют в 2-3 подхода с паузой для отдыха между ними в 1-3 минуты. При работе для увеличения массы мышц или на развитие абсолютной силы время отдыха больше, чем при работе для достижения рельефа мышц, сгонки массы или на выносливость.

Масса штанги подбирается с учетом возможности поднять ее в одном подходе не менее 8-10 раз, в зависимости от поставленных задач и подготовленности учащихся.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

1. Сидя на стуле, предплечья на бедрах, хват грифа штанги сверху (снизу). Сгибание и разгибание кистей рук не отрывая предплечья от бедер.

2. Стоя (сидя на скамейке) ноги на ширине плеч, штанга га груди. Жим штанги от груди.

3. Стоя (сидя на скамейке) ноги на ширине плеч, штанга на плечах за головой. Жим штанги

широким хватом из-за головы.

4. Стойка ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках, хват узкий сверху. Тяга штанги силой

рук стоя до подбородка, локти рук над штангой и опустить.

5. Стойка ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках, хват средний сверху. Сгибание рук со

штангой до прямого угла, опустить до полного разгибания рук в локтевых суставах.

6.Стоя ноги на ширине плеч, (или сидя на гимнастической скамейке) штанга в опущенных руках

(если сидя, то штанга на бедрах), хват средний снизу. Сгибание и разгибание рук в локтевых

суставах до касания грифом штанги груди.

16

7. Стойка ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках, хват снизу. Поднимание штанги

Прямыми руками (по дуге) до уровня плеч с последующим сгибанием в локтевых суставах

(локти вперед-вверх) до касания грифом штанги груди. Разгибая руки в локтевых суставах,

Опустить (по дуге) штангу вниз.

8. И.п. штанга вверх над головой, руки прямые, ноги на ширине плеч. Сгибание и разгибание

рук с опусканием штанги за голову стоя (сидя на скамейке). Локти не разводить в стороны и

не опускать вниз.

9. Стойка ноги на ширине плеч, штанга внизу в опущенных руках, хват сверху. Поднимание

штанги вверх над головой прямыми руками и опускание в и.п.

10. Стойка ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, штанга в опущенных руках.

сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в наклоне.

11. Стойка ноги вместе, туловище наклонено вперед, штанга за спиной. Отведение прямых

рук назад и вверх не раскачиваясь туловищем.

12. Жим штанги лежа на скамейке из трех положений хвата:

- средний (руки на ширине плеч);

- широкий (кисти рук касаются блинов дисков);

- узкий (кисти рук касаются друг друга).

13. Лежа спиной на скамейке, штанга над грудью в выпрямленных руках. Сгибание рук в

локтевых суставах с опусканием штанги за голову.

14. Лежа спиной на скамейке, штанга за головой. Сгибание и разгибание рук в локтевых

суставах.

15. Лежа спиной на скамейке, голова висит, штанга за головой в согнутых руках. Поднять

прямые руки вверх над собой, опустить их вперед и вниз (до легкого касания грифом брюшного пресса) и вернуться в и.п.

**Упражнения для мышц туловища.**

1. Наклоны туловища вперед и вниз со штангой на плечах стоя, ноги врозь (и сидя на полу) прямые.

2. Стойка ноги шире плеч, штанга вверху над головой в прямых руках. Наклоны к правой ноге

поставив штангу на пояс сбоку, вернуться в и.п., потом к левой ноге. Хват средний, ноги

прямые.

3. Стойка ноги шире плеч, штанга за головой на плечах. Наклоны туловища в стороны со штангой

на плечах.

4. Стойка ноги шире плеч, штанга в опущенных вниз руках. Повороты туловища в стороны.

5. Стоя, ноги шире плеч (сидя, поперек скамейки). Повороты туловища в стороны со штангой на

на плечах.

6. Стойка ноги шире плеч, штанга за головой на плечах, кисти рук лежат на дисках, туловище

наклонено вперед. Повороты туловища в стороны в положении наклона.

**Упражнения для мышц ног.**

1.Стойка ноги вместе, штанга за головой на плечах. Выпады вперед правой (левой) ногой с

пружинистыми покачиваниями в выпаде.

2. Стойка ноги вместе, штанга за головой на плечах. Выпады в стороны правой и левой ногой.

3.Стойка ноги на ширине плеч, штанга за головой на плечах. Выполнить полуприсед, вернуться

в и.п.. Туловище держать прямо.

4. Стойка ноги на ширине плеч, штанга за головой на плечах. Приседания. Спина прямая.

5. Стойка ноги на ширине плеч, штанга за спиной в опущенных вниз руках. Приседания.

Туловище держать прямо.

6.Штанга за головой на плечах, одна нога на гимнастической скамейке. Подняться на одной

Ноге вверх (на скамейке) и вернуться в и.п.

7. Штанга за головой на плечах. Поднимание на носках. Можно использовать брусок под

пальцы ног.

8. Выпрыгивание вверх со штангой на плечах из глубокого приседа.

9. Ходьба выпадами вперед со штангой за головой на плечах.

17

Повторимся, количество подходов, повторений, вес отягощения зависит от возраста, физической подготовленности, индивидуальных особенностей учащегося, от решаемых задач и опыта учителя.

В процессе силовой подготовки юношей старшего возраста необходимо решать еще одну из важных проблем в воспитании учащихся: развитие волевых качеств.

Школьный возраст, особенно старший, характеризуется как период активного развития воли. В это время формируются основные жизненно необходимые волевые качества, благодаря которым человек способен добиваться реализации жизненных устремлений. Пробелы в воспитании воли в этом возрасте в дальнейшем невосполнимы и могут не позволить личности в полной мере проявить свои способности.

Исследования показывают, что большое количество учащихся отличается в целом низким развитием основных волевых качеств (у 23% старшеклассников волевые качества развиты ниже среднего уровня).

Учитель физической культуры в силу специфики своего труда находится в более тесном контакте с учащимися нежели учителя других предметов т.к. одновременно выступает в роли организатора спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, учителя и тренера. Из этого следует, что он в значительной степени способен влиять на формирование и развитие воли школьников. В связи с этим работа по воспитанию воли учащихся средствами физической культуры в школе является наиболее эффективным путем решения этой задачи.

У многих старшеклассников основным мотивом волевой активности становится чувство долга: «идеал становится тем центром в системе мотивации, который оказывает определяющее влияние на всю направленность личности, постоянство и устойчивость поведения» (Селиванов В.И. «Психология волевой активности», Рязань, 1974,с.116).

Волевые качества связаны друг с другом. Поэтому необходимо донести до учащихся важность равномерного развития всех волевых качеств, а не отдельных из них. Важно показать на примерах, что «…инициатива без необходимой сдержанности толкают человека к непродуманным, импульсивным действиям. Настойчивость без самоконтроля и выдержки могут выродиться в упрямство. Смелость без самообладания превратится в браваду, лихачество и т.д.» (Селиванов В.И. «Психология волевой активности», Рязань, 1974, с. 114).

Воля – это способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, сознательно регулировать свою деятельность и управлять собственным поведением.

Исследования показывают обусловленность воли и ее проявлений природными свойствами: особенностями нервной системы и темперамента (В.П. Пряденин, 1988, обнаружили, что у человека со слабым типом нервной системы труднее воспитывать самообладание и уверенность в себе чем у человека сильного уравновешанного типа. Есть исследования, рассматривающие взаимосвязь проявлений воли типа темперамента. (В.К. Калинин, 1968 г.; В.С. Мерлин, 1971 г.).

В.С. Мерлин (1971) рассматривает проявление волевой активности, объясняя это тем, что функции этого свойства заключается в повышении активности приспособления путем преобразования ситуации в соответствии с поставленной целью.

В ряде исследования показана зависимость эффективности волевой регуляции от мотивации, моральных принципов и установок (Г.М. Гагаева, 1962; А.И. Поварницин, 1964; Ю.Ю. Палайма, 1973). Есть исследования, рассматривающие взаимосвязь проявления воли и интеллекта (Б.Г. Ананьев, 1977; Е.П. Щербаков, 1990). Установлено, что проявление воли зависит от создания интеллектуальных основ воли, под которыми понимается развитие у человека необходимых качеств ума: его широты, глубины, самостоятельности, критичности и гибкости. Эти исследования убеждают в том, что решение проблемы воли может быть найдено только при рассмотрении системы понятий, характеризующей волевую сферу. Воля объединяет различные параметры в развитии человеческой индивидуальности.

В связи с этим адекватное понимание личности может быть достигнуто только при изучении человека как личности во взаимосвязи с внешней средой.

18

**Индивидуальный подход к развитию воли в процессе физического воспитания.**

Изучение воли и волевых действий с позиции теории интегральной индивидуальности, разработанной В.С. Мерлиным (1968), позволяет рассматривать вопрос об обусловленности разноуровневыми индивидуальными свойствами человека.

Изучение условий развития интнгральной индивидуальности показывает, что человек начинает сам активно искать наиболее эффективные приемы и способы деятельности и общения лишь в тех случаях, когда повышаются требования деятельности, когда возникает прелятствие на пути к цели, т.е. когда он вынужден проявлять волевую активность.

Обнаружено, что в основе успешности деятельности лежат разные типы индивидуальных стилей волевой активности, обусловленные разным симптомокомплексом индивидуальных свойств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Индивидуальные стили волевой активности (юноши) | | | |
| Личностные  особенности | Побудительный стиль | Регулирующий стиль | Тормозной стиль |
| Волевые  качества | решительность,  самостоятельность,  целеустремленность,  смелость. | настойчивость,  инициативность,  исполнительность. | организованность,  дисциплинированность,  выдержка. |
| Свойства  нервной системы | слабое торможение,  неуравновешенность  (преобладание возбуждения) | слабое возбуждение | сильное возбуждение,  сильное торможение. |
| Факторы  личности  (по Р. Кэтеллу) | -С (эмоциональная  неустойчивость),  -Н (застенчивость,  робость),  -Q3 (низкий самоконтроль  поведения)  -Q2 (зависимость от  группы) | - В (высока  интеллектуальность)  - F (озабоченность)  - J (энергичность)  - О (самоуверенность)  - Q4(расслабленность) | -С (высокая  совместимость),  - I (реалистичность,  суровость) |

Под индивидуальным стилем волевой активности понимается устойчивая система проявлений основных и дополнительных волевых качеств или волевых действий в жизненно важных обстоятельств, направленных на достижение поставленных целей и обусловленных определенными особенностями индивидуальности – природными и социальными.

Под волевой активностью понимается интенсивность интенсивность проявления волевых качеств в сознательной целенаправленной деятельности, связанной с преодолением препятствий и трудностей различного рода на пути к достижению успеха.

Отмечено, что у учеников с сильным, уравновешенным типом нервной системы волевая активность под влиянием усилия стресса, вызванного выступлением на соревнованиях, либо остается без изменения, либо незначительно повышается. У учеников с сильным неуравновешенным типом нервной системы такая же ситуация вызывает всплеск волевой активности. А вот у лиц со слабой нервной системой даже умеренный стресс (который может быть вызван в условиях урока при сдаче контрольных нормативов на оценку) значительно ухудшает проявление волевых качеств.

Следовательно, преодоление трудностей у разных по типологическим качествам людей происходит разным путем. Таким образом, в работе по воспитанию волевых качеств необходим индивидуальный подход к ученику. Зная индивидуальные черты своих учеников, учитель может применять по отношению к ним специальные приемы, облегчающие их учебную деятельность и

19

соответствующие формированию волевой сферы. Целесообразно при воспитании учеников со слабыми нейродинамическими свойствами соблюдать следующие правила:

1. Не ставить слабого ученика в ситуацию неожиданной просьбы выполнить упражнение; необходимо дать достаточно времени на обдумывание своих действий и подготовку;
2. Желательно, чтобы ученик больше выполнял упражнения при освоении нового трудного материала.
3. Нельзя давать для усвоения в ограниченный промежуток временем большой разнообразный материал, нужно постараться разбить его на отдельные части, информационные куски и давать их постепенно по мере усвоения.
4. Лучше всего не заставлять таких учеников выполнять новые, только что усвоенные упражнения на уроке, а отложить их на следующий урок, дав ученику возможность позаниматься дополнительно дома.
5. С использованием поощрений (не только оценкой, но замечаниями типа «отлично», «молодец») нужно формировать у такого ученика уверенность в своих силах. Это поможет ему в экстремальных для него ситуациях соревнований и сдаче нормативов;
6. Следует осторожнее оценивать неудачи ученика, так как обычно он и сам очень болезненно относится к ним;
7. Во время усвоения учебного материала следует в минимальной степени отвлекать его, стараться не переключать внимание, создавать спокойную, не нервозную обстановку.

При работе с инертными учениками нужно особо обратить внимание на следующие моменты (инертность – замедленное переключение с одного вида деятельности на другой):

1. Не требовать от них немедленного включения в работу, их активность в выполнении нового вида заданий возрастает постепенно;
2. Инертные не могут проявлять высокую активность в выполнении разнообразных заданий;
3. Нельзя требовать от инертных быстрых изменений ( например, игровых действий на площадке), им необходимо время на обдумывание новых тактических действий, они чаще работают по стандартам и избегают импровизации;
4. Поскольку инертные с трудом отвлекаются от предыдущей ситуации (например, от дел на перемене), не следует вызывать их для выполнения упражнения на оценку в начале урока;
5. Нужно избегать ситуаций, когда от требуется быстрый устный ответ на неожиданный вопрос (им надо подумать).
6. При выполнении заданий не следует их отвлекать, переключать их внимание на другое;
7. Нежелательно заставлять инертного ученика первым опробовать только что пройденный материал, лучше дать возможность ученику больше поработать над подводящими упражнениями.

Доказано (Ю.Я. Горбунов, Л.Д. Просвирнин, 1994; И.В. Гейцман 1998) что на определенном этапе развития индивида утрачивается биологическая зависимость проявления волевых качеств от различных свойств нервной системы.

Таким образом, в подростковом возрасте отчетливо просматривается зависимость проявления отдельных волевых качеств от различных свойств нервной системы. Например, установлена зависимость проявления решительности и смелости у старших подростков от показателя силы процессов возбуждения, показателей дисциплинированности и исполнительности – от степени выраженности показателя силы процесса торможения.

Как показывает практика, волевые качества можно не только развивать в различные возрастные периоды, но и корректировать их с помощью ряда упражнений и заданий.

В работе по воспитанию воли необходимо соблюдать следующие общепринятые правила:

1. Воспитание воли надо начинать с преодоления незначительных трудностей.
2. Нельзя давать легкие задания.
3. Необходимо вызвать у школьника стремление выполнить поставленные перед ним задачи.
4. Задания нужно постоянно усложнять.

20

1. Необходимо требовать, чтобы школьник выполнял задание сосредоточенно, не отвлекался и как можно быстрее.
2. Надо стремиться вырабатывать у учащихся способность к продолжительным волевым усилиям, способность «терпеть».
3. Необходимо добиваться результативности при выполнении упражнений по воспитанию волевых качеств.
4. По возможности широко использовать соревновательный метод, так как соревнование способно побудить на значительные волевые усилия.
5. Большую часть занятий стремиться проводить на улице, постоянно приучать учащихся к дискомфортным условиям занятий (погодные условия), при этом организуя занятия таким образом, чтобы занимающимся было интересно, увлекательно.

Различные средства и методы можно использовать в различных сочетаниях и формах, учитывая при этом половые, возрастные различия и индивидуальные особенности учащихся.

**Выводы.**

На основании вышеизложенного и исходя из опыта моей практической деятельности напрашиваются следующие выводы:

1. Воля – это одно из качеств человека, которое необходимо воспитывать, развивать у ребенка, учитывая его возрастные особенности.
2. Воспитание волевых качеств – это процесс постоянный, нетерпящий «каникул» и требующий от воспитателя терпения, настойчивости, а порой жесткой требовательности, тактичности, личного примера в поступках, доверия школьника.
3. Участвуя в процессе волевого воспитания, нужно всегда помнить, что от педагога зависит как сложится дальнейшая жизнедеятельность подопечного, его судьба.

Приложение №1 21

**Меры безопасности на занятиях силовыми упражнениями.**

Чтобы избежать травм, повреждений, перетренированности на занятиях силовыми упражнениями, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Перед каждым занятием следует проводить полноценную разминку, чтобы обеспечить функциональную подготовку организма (опорно-двигательного аппарата, сердечн о -сосудистой, дыхательной систем и др.) к выполнению конкретных задач основной части занятия;

2. Физическую нагрузку следует увеличивать постепенно;

3. При появлении болей в мышцах следует снизить нагрузку или сделать перерыв;

4. В каждое занятие следует включать упражнения на расслабление с целью понижения тонуса рабочих мышц и отдыха между упражнениями;

5. Чтобы избежать перетренированности, рекомендуется практиковать разгрузочную неделю (напрмер, один раз в месяц), в которой основное время отводится на игровые упражнения, кроссовый бег, плавание и т.п., а объем упражнений с отягощениями уменьшить вдвое;

6. В конце тренировочного занятия не следует давать максимальную нагрузку на утомленные мышцы;

7. Используемые в занятиях силовые снаряды и инвентарь должны быть в хорошем состоянии; замки, фиксаторы, запоры для силовых снарядов (штанги, разборные гантели, стойки для штанги, тренажеры) должны быть всегда в исправном состоянии;

8. Для силовых снарядов должно быть отведено постоянное место;

9. Помещение для тренировок всегда должно быть хорошо проветрено;

10. При выполнении сложных и травмоопасных упражнений страховку на начальном этапе занятий должен осуществлять учитель физической культуры при параллельном формировании у учащихся навыков взаимостраховки и самостраховки;

11. Обязательно заниматься в спортивной одежде и обуви, соответствующих требованиям безопасности занятий.

12. После занятий следует проводить меры по восстановлению организма (полноценное питание, массаж или самомассаж, душ, сауна и др.)



















