**Развитие силовой выносливости учащихся на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.**

**Предмет исследования:**методы воспитания силовой выносливости у учащихся на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Основными методами развития выносливости являются:

1. метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной

и переменной интенсивности;

2) метод повторного интервального упражнения;

3) метод круговой тренировки;

4) игровой метод;

5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются:

1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и

повторный);

1. соревновательный и игровой методы.

***Основные методики воспитания силовой выносливости***

Методические рекомендации, направленные на развитие общей силы, сводятся к следующим положениям:

1) чередовать упражнения для различных групп мышц, частей тела на протяжении одного занятия;

2) начинать с упражнений для более мелких групп мышц;

3) темп выполнения движений — около 10–15 в 1 мин;

4) упражнение выполнять до утомления;

5) между повторениями отдельных упражнений отдыхать столько времени, чтобы занимающийся мог выполнить последующее движение успешно в отношении его формы и напряжённости;

6) сочетать силовые упражнения с упражнениями для развития гибкости и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц;

7) наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины.

Последнее из перечисленных требований важно потому, что сила мышц живота и спины определяет возможности человека при выполнении многих двигательных действий. Хороший «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов и, таким образом, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.

**Для развития взрывной силы применяются следующие группы физических упражнений:**

1) упражнения скоростно-силового характера (метания, прыжки);

2) с отягощением, которые не оказывают существенного влияния на снижение скорости движений;

3) упражнения, в которых происходит резкая смена уступающего режима работы мышц на преодолевающий режим (прыжки в глубину на обе или на одну ногу с последующим выпрыгиванием на другое, меньшее возвышение);

4) элементарные физические упражнения, в которых движения выполняются с неполным размахом, с максимальной скоростью и с их резкой остановкой.

Кроме упражнений динамического характера, для развития силы применяются и статические упражнения. При этом необходимо руководствоваться следующими положениями:

1) движения выполняются учащимися при различных углах сгибания конечностей и туловища (45°, 90°, 135°);

2) на протяжении одного занятия применяется не более 5–6 отдельных физических упражнений;

3) мышцы напрягаются в пределах 70% от максимальных возможностей (по личным ощущениям);

4) отдых между отдельными упражнениями – 6–8 с;

5) каждое упражнение повторяют 3–5 раз (в каждой серии);

6) отдых между сериями повторений – 2–4 мин;

7) длительность напряжения – 6–8 с;

8) до и после выполнения статических напряжений необходимо выполнять упражнения динамического характера.

Основной метод развития силы – повторный. Поэтому в создании системы тренирующих воздействий необходимо проектировать такие показатели нагрузки, как интенсивность (величина отягощения), количество повторений, количество серий, интервалы отдыха между сериями. Величина отягощения (интенсивность) может быть определена исходя из максимально возможного количества повторений тестируемого упражнения.

Если ученик в состоянии (больше не может) выполнить упражнение 1–2 раза, то данное упражнение относится к зоне максимальной интенсивности (90–100%). Максимальное число повторений, равное 6–8, характеризует зону большой интенсивности (70–80%). Максимальное число повторений, равное 12–15 – характеризует зону средней интенсивности (60–70%), а более 15 повторений — зону малой интенсивности (50–60%).

Следует помнить, какую цель преследует обучающийся, если работает на выносливость – многократное повторение 30-50% – 15-20 раз от максимального веса, если развивает силу – 70-80% 3-5раз от максимума.

**Упражнения для мышц ног и таза:**

* приседание на всей стопе (ноги вместе, ноги врозь).
* приседание на одной ноге с опорой и без опоры руками.
* ходьба в полуприседе и приседе.
* приседание возле шведской стенки с отягощением (партнер)
* приседание со штангой на спине и перед грудью (полусед – мышцы бедра, полный сед – мышцы ягодиц).
* приседание с гирей на спине (мышцы бедра и осанка).
* выпады со штангой.

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

* работа на мышцу рук (бицепс и трицепс) со штангой, гантелями, экспандерами (в виде пирамиды – постепенное увеличения веса).
* сгибание, разгибание, рук в упоре лежа.
* жим гири или гантель через стороны вверх.
* тяга груза к подбородку.
* махи с отягощением.

Все вышеперечисленные упражнения выполняются с легкого веса (разогрев) - рабочий вес от 20-40% от собственного веса. Атлету необходимо научится одинаково уверенно поднимать разные и постоянно увеличивающие веса.

**Упражнения для грудных и широчайших мышц спины:**

* жимы и разводка с гантелями (вес 10-20% от собственного веса) лежа на скамейке.
* жим штанги на горизонтальной скамейке
* отжимание на брусьях.
* подтягивание на перекладине.
* тяга груза в наклоне к животу (штанга, гири, гантели).

На практике занятия должны строиться по схеме: если урок физкультуры в неделю три раза, то необходимо включать проработку трех мышц – двух основных и одну второстепенную. Например: бедро, грудь и широчайшая мышца спины, если акцент делаете на ноги, то другие мышцы можно включить в супер серию. Если урок физкультуры три раза, то работа заключается одну крупную мышцу и второстепенную, т.е. грудь и спина, бицепс и трицепс, ноги и плечи, и т. д.

Учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей учащихся и уровня подготовленности.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, педагогу необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.

3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20–30 сек., отдыхают 30–40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса.

7. Создать станционные плакаты (карточки), запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения педагогом конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Ученики, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы педагог комментирует и уточняет.

**1. Пример круговой тренировки для всего класса одновременно**(проводится после разминки), работа по 4 человека в парах (девушки с девушками, юноши с юношами).

**Виды упражнений:**

* ***пресс - ноги слегка согнутые, сгибание и разгибание туловища в положении лежа:***
* руки за головой темп средний, впереди – быстрый;
* удержание ног или туловища под углом 45 градусов (20 см. от пола);
* скрестные махи;
* ***сгибание и разгибание рук в упоре лежа:***
* с разной постановкой рук;
* с паузой в нижней точке;
* ***выпрыгивание вверх с полного приседа:***
* с полного седа;
* прыжки на скамейку;
* прыжки в длину;
* ***подтягивание:***
* хват стандартный;
* разноименный;
* обратный;
* ***поднятие груза вверх:***
* плечевой пояс – махи в стороны или перед собой;
* плечевой пояс – жимы вверх;
* тяга скамейки к подбородку;

Упражнения выполняются по 30 секунд – 3-4 подхода, акцент на правильное дыхание (усилие – выдох, расслабление – вдох).

Но самое главное, чтобы обучающиеся уверенно справлялись с упражнениями.

