

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

*В школьные годы завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Развитие основных двигательных качеств, важнейшим из которых является сила, в процессе физического воспитания у юношей старших классов – это одна из главных задач стоящих перед педагогом по физической культуре.*

**Ключевые слова:** гимнастика, упражнения, комплексы, воспитание, подростки, сила, результат.

**Постановка проблемы и ее связь с важными научными или практическими заданиями.** В начале XXI века отчетливо проявляются существенные изменения, которые произошли в жизни человека в последние десятилетия. Несоизмеримо возрос темп деятельности людей. Большинство современных профессий связано с очень малой двигательной активностью, монотонностью, эмоциональными перенапряжениями, а это приводит к гиподинамии.

И действительно, для учащихся характерен явно ограниченный двигательный режим, связанный с длительным удержанием позы сидения, и при этом с большой нагрузкой на позвоночник, на нервную систему.

Для учащихся нужны свои, особенные средства и технологии восстановления физической подготовленности организма к нормальному (без существенных напряжений) перенесению специфических нагрузок. В теории и методике физической культуры выделяют ряд основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Не случайно в этом перечне физических качеств силе отведено первое место. Именно силовая подготовленность человека во множестве ее проявлений определяет главным образом его физическую подготовленность, а вместе с этим и здоровье. Поэтому начало специальной физической подготовки с целью совершенствования здоровья всегда связывается с развитием качества силы, силовой подготовкой. Однако это не значит, что другие качества могут оставаться без внимания. Как правило, физические качества развиваются комплексно, при доминировании развития одного из них. Чаще всего – это качество "сила".

**Анализ последних исследований и публикаций.** Физическое воспитание школьников должно обеспечить каждому ученику, участвующему в образовательном процессе, достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, которые направлены на обеспечение базы в освоении физической культуры для жизнедеятельности, для развития личности, для формирования здоровья и здорового образа жизни. Анализ состояния физической подготовленности детей и учащейся молодежи показывает, что за последнее десятилетие количество учащихся, имеющих низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у юношей 50,8%, у девушек – 58,8%. Лишь 7% учащейся молодежи вовлечены в занятия физической культурой и спортом, вместе с тем, недостаточная двигательная активность является причиной высокой заболеваемости детей и учащейся молодежи (Ю.В. Вавилов, Л. Лубышева, Е. Ярыш, 1998).

Надо иметь хотя бы общее представление о возрастных особенностях организма, его типичных реакциях на физическую нагрузку. Необходимо знать строение опорно-двигательного аппарата (скелета и мышц). Любой процесс будет малоэффективен, если он не контролируется и не корректируется. Поэтому знание особенностей контроля за изменением уровня силовой подготовленности является важнейшим компонентом этого процесса. И, наконец, надо хорошо знать содержание и технику упражнений, технологию их применения.

В программе по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов силовой подготовке уделяется исключительно мало внимания и она не является основополагающей. В этом мы видим недостаток данной программы. Создание системы массовой силовой подготовки школьников, по нашему мнению, поможет совершенствовать современную школьную программу.

Атлетическая гимнастика, взяв на вооружение средства основной гимнастики, получила прекрасную возможность для совершенствования ловкости, координации, скоростных качеств атлетов. Освоение техники большого количества упражнений на основных гимнастических снарядах, в акробатике может в значительной степени обогатить содержание тренировки, сделав ее более интересной и увлекательной, предоставит возможность использовать в деле свою силу, гибкость и координацию. Причем, значительное количество гимнастических упражнений на снарядах, связанное с проявлением силы, имеет прикладной характер, что при случае может найти свое применение в трудовой, бытовой или военной обстановке.

**Цель работы** – изучить влияние комплекса специальных физических упражнений, выполняемых с использованием гимнастических снарядов, на развитие силовых, а так же других кондиционных способностей на уроках физической культуры в старших классах.

**Задачи работы:**

1. На основании анализа литературных данных выявить особенности развития силы в подростковом возрасте, рассмотреть современные аспекты силовой подготовки подрастающего поколения.
2. Составить комплексы специальных упражнений на гимнастических снарядах для развития силовых способностей.
3. Сравнить влияние силовых упражнений с использованием гимнастических снарядов и специализированных тренажеров на физические качества, как составляющие физического здоровья.
4. Проверить эффективность методики развития силовых способностей.

Мы предположили, что уровень развития силовых способностей будет повышаться более эффективно, если в процессе физической подготовки использовать комплексы упражнений на гимнастических снарядах. Это будет содействовать развитию важных кондиционных, а так же координационных способностей.

**Основной материал исследования.** Наше исследование было посвящено развитию силовых способностей у юношей старших классов на уроках физической культуры. Для проверки предположений о том, что с помощью комплексов специальных упражнений, выполняемых на гимнастических снарядах, можно повысить уровень развития силовых, а также других кондиционных и координационных способностей (их сочетаний), мы провели педагогический эксперимент. Для оценки физической подготовленности учащихся 16-17, в начале и конце эксперимента применялся метод контрольного испытания. Таким образом, было проведено 7 тестов. Для количественной оценки результатов исследования применялись методы математической статистики. Выявлялась достоверность различий в результатах в начале и в конце проводимого исследования.

Работа проводилась в средней общеобразовательной школе. Для исследования было отобрано 18 юношей в возрасте 16-17 лет. Все учащиеся относятся к основной физкультурной группе. Занятия проводились согласно школьной программе – 3 часа в неделю.

Первые тестирования проводились в сентябре, заключительное тестирование было проведено в мае.

В работе мы использовали прямолинейно-восходящую форму повышения нагрузки. Т.е. соразмерное повышение нагрузок (от занятия к занятию, от недели к неделе и т. п.), при этом приросты незначительные, а интервалы между занятиями большие. Это даст возможность подтянуть отстающие на первых порах приспособительные изменения в организме к этой нагрузке, стабилизировать достигнутые положительные сдвиги. В результате появляется возможность осваивать большие нагрузки, чем при других формах.

Одним из основных правил при выполнении комплексов является принцип индивидуализации, т.е. объем тренировочной нагрузки увеличивался или снижался индивидуально для каждого. Если этого не сделать, то более подготовленные юноши не получают достаточной нагрузки, а менее подготовленные наоборот, перегружаются. Однако интенсивность тренировочной нагрузки увеличивалась от занятия к занятию.

Каждую третью неделю, начиная с 5, мы снижали и объем, и интенсивность нагрузки, однако затем вновь повышали. Таким образом, мы дозировали нагрузку волнообразно.

Во всех контрольных упражнениях в начале эксперимента расхождения результатов незначительны, группы по всем исследуемым показателям однородны.

В ходе эксперимента под влиянием тренировочных нагрузок произошел прирост по всем тестируемым показателям у юношей обеих групп. Анализируя более подробно динамику изучаемых данных в экспериментальной группе можно отметить, что в ней произошли значительные изменения, которые явились следствием целенаправленных занятий учащихся на основе разработанной методики учебно-тренировочного процесса.

В группе юношей, занимающихся по обычной методике (на специализированных снарядах), произошли изменения показателей в сторону их улучшения, однако, они не так значительны, как в экспериментальной.

Для выявления сдвигов, происшедших в экспериментальной и контрольной группах, было проведено сравнение показателей тестирования юношей обеих групп в заключительной части эксперимента.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок.** Проведенное нами исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Было выявлено, что процесс силовой подготовки, его содержание, задачи, методы и цели должны основываться на известных принципах единства общей и специальной физической подготовки; систематичности нагрузок; постепенности увеличения тренировочных нагрузок; волнообразности построения процесса подготовки, а также соответствие физических нагрузок возрасту занимающихся.

2. Разработанная нами экспериментальная программа имеет ряд плюсов:

– Наша методика предполагает проведение занятий в любых условиях: в гимнастическом зале, на школьных площадках и городках "Здоровья". Можно обходиться без отягощений и специальных тренажерных устройств, используя собственный вес, самосопротивления, изометрические упражнения, а также сопротивление партнера.

– Значительное количество гимнастических упражнений на снарядах, используемых в наших комплексах, связанное с проявлением силы, имеет прикладной характер, что при случае может найти свое применение в трудовой, бытовой или военной обстановке.

– Занимаясь по разработанной методике, решается цель гармоничного и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц. Учащемуся даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся. У юношей закрепляется потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, формируется адекватная самооценка.

– Силовые упражнения на гимнастических снарядах позволяют легко дозировать нагрузку за счет изменения количества повторений, режима мышечной работы (быстро, медленно), а также выбора варианта исполнения упражнения (простой, сложный), в зависимости от подготовленности и самочувствия занимающихся.

– Комплекс длится от 15 до 35 минут, а это позволяет на уроках физической культуры в старших классах в тесной взаимосвязи с разносторонним развитием кондиционных (преимущественно силовых) и координационных способностей, путем использования упражнений на гимнастических снарядах, без особых трудностей и с успехом решать все основные задачи поставленные учителем на уроке.

3. Во всех проводимых контрольных тестах, результаты к концу эксперимента возросли в обеих группах, но в экспериментальной они значительно выше во всех упражнениях без исключения.

4. Разработанная нами программа позволяет эффективно развивать силовые, а также существенно повысить уровень развития других физических способностей (координационных, скоростных, выносливости, гибкости) и является более эффективной по сравнению с традиционной методикой: развитие силовых способностей, используя упражнения на специализированных снарядах.

Для более эффективного развития физических способностей рекомендуем использовать смешанный метод, который предполагает использование силовых упражнений на гимнастических снарядах в сочетании с упражнениями на расслабление, для увеличения гибкости и различными махами, висами на снарядах.

Применяя на практике данную методику, можно использовать широкий арсенал гимнастических упражнений. В зависимости от подготовленности учащихся можно усложнять упражнения.

#### **Использованные источники**

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэр-лифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин // Серия "Хит сезона". – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 382 с.
2. Захаров А., Энциклопедия физической подготовки / А. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М.: ЛЕПТОС, 1994. – 368 с.
3. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 127 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях. – М. 1998. – 272 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников/ В.И. Лях. – М: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
6. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов / И.В. Сухоцкий //Метод, пос. для ПТУ. – М.: Высшая школа, 1990. – 80 с.
7. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. – М.: ФиС, 1991. – 77 с.

*Lyulina N.V., Zakharova L.V.*

#### **METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF POWER CAPABILITIES WITH THE USE OF SPECIAL EXERCISES ON GYMNASTIC APPARATUS**

*In the school years completed development of physiological systems, including musculoskeletal system. Development of basic motor skills, the most important of which is the power, in the process of physical education of the young men of the senior classes is one of the main tasks of the teacher of physical culture.*

**Key words:** *gymnastics, exercises, complexes, parenting, teenagers force, the result.*

*Стаття надійшла до редакції 11.09.2013 р.*

