



**ГОРОДСКОЙ КОНКУРС
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
МАСТЕРСТВА
«УЧИТЕЛЬ ГОДА – 2023»
КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ «Описание опыта
работы»**

*Рожина Елена Сергеевна,
учитель физической культуры
МБОУ г. Кургана «Лицей №12»*

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПУТЕМ
ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

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

Актуальность исследования состоит в необходимости определения особенностей развития скоростно-силовых способностей у старших школьников, с целью дальнейшего использования полученного материала в построении учебных занятий.

Новизна предлагаемого опыта заключается в изменении традиционного подхода в проведении уроков физической культуры и включением специальных скоростно – силовых упражнений по определённой схеме от 30 до 40% времени.

Адресная направленность опыта. Представленный педагогический опыт может быть использован как учителями физической культуры, так и тренерами спортивных школ, а также учителями других предметов при проведении внеклассных мероприятий, физкультминуток, динамических перемен.

Теоретическая база опыта. Упражнения подобраны на основе анализа научно – методической литературы: А.К. Анохина (Б. Росс) (1882г.-1920г.) – автора системы волевой гимнастики (изометрические упражнения с весом собственного тела), А.И. Пьязина, автор предлагает использовать в практике

многократные прыжки в длину с места, которые позволяют развивать прыжковую выносливость и мгновенную скорость отталкивания от пола. В.Б. Попов, Ф.П.Суслов, Г.Н.Германов рекомендуют использовать для развития скоростно – силовых качеств на уроках физической культуры различные виды прыжков, приседания с акцентом на быстроту, метание набивных мячей, упражнения с набивными мячами, бег на короткие дистанции.

Технология опыта.

Цель: создать условия для развития скоростно-силовых способностей у школьников на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Подобрать наиболее эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на уроках физической культуры.

2. Разработать комплексы физических упражнений, направленных на повышение уровня развития скоростно – силовых способностей.

3. Повысить результативность учебного процесса посредством использования скоростно-силовых упражнений.

Скоростно-силовые качества – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий в кратчайший промежуток времени. Считается, что значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено развитию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов.

Таковыми исследователями как, Н.Н. Гончаров, Р.Е. Мотылянская, В.С. Фарфель, А. Хунольд, В.П. Филин, В.С. Топчийн, установлено, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо начинать в детском и юношеском возрасте, так как уже в этом возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

Развитие скоростно – силовых способностей у школьников происходит с 9 до 18 лет, но наиболее благоприятным возрастом для развития скоростно-силовых способностей является возраст от 14 до 16 лет. Правильно спланированные занятия способствуют всестороннему и гармоничному развитию школьника, что особенно важно для формирующегося организма. С помощью скоростно-силовых упражнений можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, усилить и укрепить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость. Скоростно-силовая подготовка благоприятно воздействует на физическое развитие. Целенаправленное использование скоростно-силовых упражнений способствует воспитанию таких личностных качеств, как настойчивость, решительность, дисциплинированность, готовность к преодолению трудностей, создает

устойчивое эмоциональное отношение к занятиям, что приводит к росту результатов.

Подобранные и разработанные мною комплексы упражнений, состоящие из разнообразных двигательных действий, рекомендую применять на всех этапах урока. В подготовительной части рекомендую использовать 2-3 упражнения, в основной части занятия отводить 10 – 15 минут на упражнения с использованием нестандартного оборудования, с различными отягощениями (с помощью собственного веса и веса партнёра, с набивными мячами), с использованием эстафет, игр, игровых заданий с проявлением скоростно – силовых способностей. В заключительной части проводить 1-2 упражнения с минимальной нагрузкой.

Наиболее распространенной формой проявления скоростно-силовых способностей являются упражнения прыжкового характера и метания. Результаты в этих упражнениях во многом обусловлены уровнем скоростно-силовой подготовленности школьников. Для развития прыгучести наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в высоту 40-50 см, выпрыгивания из приседа и др.), выполняемые с небольшим отягощением (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком), которые надеваются на голень, бедро и руки. (Приложение 1).

Анализируя и обобщая практический опыт отечественных авторов: Н.Г.Озолина, А.В.Карасёва, В.Н.Платонова, А.А.Маркасыяна, С.И. Гальперина, Н.Э. Татарского, Ю.В. Верхошанского, В.М. Дьячкова и др., мною были определены наиболее эффективные средства, методы и условия развития скоростно – силовых способностей у школьников. Основными средствами скоростно-силовой подготовки являются беговые, прыжковые упражнения и упражнения с различными отягощениями.

Основные средства:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения с добавочной весовой нагрузкой (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и броски.

3. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц.

Дополнительные средства:

1. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег и прыжки в гору и т. д.).

Предлагаю комплекс, который включает в себя упражнения динамического, статического и плиометрического характера. Данный комплекс разработан для развития скоростно – силовых способностей у школьников среднего и старшего возраста. Целесообразно включать этот

комплекс упражнений в различные части уроков по общей физической подготовке, лёгкой атлетике и спортивных игр. Он может применяться как на уроках, так и при самостоятельных занятиях (Приложение 2).

Наиболее распространёнными **методами развития скоростно-силовых способностей** являются методы: повторного выполнения упражнений, круговой тренировки, метод сопряжённого воздействия, ударный и игровой.

Метод повторного выполнения упражнения, характеризующийся выполнением упражнения (определенное количество повторений) через определенные интервалы отдыха (между подходами или сериями), в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности спортсмена. Этот метод для развития скоростно-силовых качеств позволяет избирательно воздействовать на определенные группы мышц человека. При применении повторного метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается в период утомления после каждого повторения. Этот метод позволяет точно дозировать нагрузку, укреплять опорно-мышечный аппарат, воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. При таком методе уровень прыгучести повышается на 19–30 % .

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Этот метод позволяет значительно повысить объём нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей дыхания, кровообращения и энергообмена.

Метод сопряжённого воздействия применяется в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности.

«Ударный» метод характеризуется выполнением специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45-75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину).

Игровой метод - это метод использования физических упражнений в игровой форме.

Целенаправленное включение специально подобранных с учётом возрастных особенностей скоростно-силовых упражнений в различные части урока физической культуры, позволяет повысить у школьников показатели скоростно-силовых способностей, силовой выносливости и собственно-силовых способностей. (Приложение 3).

Результативность представленного педагогического опыта.

Применение методик позволило улучшить спортивную результативность обучающихся и повысить потребность в здоровом образе жизни. Итогом работы является успешная сдача школьниками нормативов

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение 4).

Использование представленных упражнений в системе на уроках физической культуры позволяет обучающимся показывать высокие результаты в соревнованиях различного ранга:

- 3 место в региональном рейтинге среди школьных спортивных клубов;
- 1 место в городских соревнованиях школьников по гимнастике среди 8-х классов;
- 3 командное место в школьной баскетбольной лиге (ШБЛ) в зачёт Спартакиады среди ОУ города Кургана;
- 3 командное место в легкоатлетической эстафете, посвящённой 77 – ой годовщине в ВОВ;
- победители и призеры городского и регионального этапов Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре;
- 1 место в городских соревнованиях школьников по тестам среди юношей 9 – х классов (Приложение 5).