МКОУ «Подборовская ООШ»

«Развитие скоростно-силовых способностей обучающихся в 5-9 классах в рамках ГТО»

Подготовила:

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Садовая В. А.

В рамках подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО большое значение имеет физическая подготовленность школьников. Возраст 13-14 лет является сенситивным периодом для развития скоростно-силовых способностей. В данной статье предположены комплексы упражнений, которые эффективно повлияли на развитие данного качества в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов 13-14 лет.

В настоящее время к школьникам подросткового возраста предъявляются высокие требования проявления скоростно-силовых способностей для сдачи нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». Данный возраст является оптимальным для развития скоростно-силовых способностей, но практика физического воспитания школьников свидетельствует о том, что общая динамика двигательной и особенно скоростно-силовой подготовленности подростков за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению, что негативно влияет на дальнейшую спортивную деятельность, так и на спортивные результаты. В этом плане весьма актуален поиск новых методических подходов в совершенствовании скоростно-силовых способностей детей 13-14 лет, как возрастной группе школьников, занятия с которыми скоростно-силовой подготовкой особенно благоприятны.

**Цель исследования:**повышение уровня скоростно-силовых способностей у школьников 13-14лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Cоставить комплексы упражнений для школьников 13-14 лет, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей школьников 13-14 лет.

**Объект исследования:**учебно-тренировочный процесс на занятиях по лёгкой атлетике у школьников 13-14 лет.

**Предмет исследования:**комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет.

**Рабочая гипотеза:**мы предполагаем, что тренировочный процесс легкоатлетов 13-14 лет будет протекать более эффективно, если будет выполнен ряд требований:

1) изучена литература по теме исследования;

2) подобраны комплексы упражнений для легкоатлетов 13-14лет, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;

3) экспериментально проверена эффективность разработанных комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей школьников 13-14 лет.

**Научная новизна:**Экспериментально проверить эффективность

подобранных нами комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей школьников 13-14 лет.

**Практическая значимость:**Предложенные комплексы упражнений могут быть рекомендованы для развития скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет.

**2.2 Методы исследования**

Для решения поставленных нами задач исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ состояния проблемы по литературным источникам.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистическая обработка материала.

**Организация исследования**

Исследование проводилось в три этапа:

**Первый этап**(январь **–** июнь 2015) **–** аналитико-поисковым способом была изучена литература по теме исследования и выявлена проблема. Определилось направление работы и начался подбор экспериментального комплекса упражнений.

**Второй этап**(сентябрь **–** декабрь 2015) **–** в ДЮСШ №2 по лёгкой атлетике были набраны две группы школьников, не имеющих в исходном состоянии достоверных различий по обследуемым показателям. В эксперименте принимало участие 20 девушек и юношей **–**по 10 человек в каждой группе. Возраст испытуемых 13-14 лет.

В начале эксперимента (28 сентября 2015 года) в обеих группах после дня отдыха в одинаковых условиях были проведены контрольные испытания. Далее для экспериментальной группы были предложены комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Контрольная группа занималась по общепринятой методике ДЮСШ №2. Весь эксперимент длился 16 недель. Общее количество тренировочных занятий **–** 82. В конце эксперимента (28 декабря 2015 года) в одинаковых условиях и тоже после дня отдыха были проведены контрольные испытания.

**Третий этап**(январь – апрель 2016) – обработка и обобщение результатов исследования. С помощью методов математической статистики был произведен подсчет результатов. Формулировались выводы и практические рекомендации, вследствие чего была написана выпускная квалификационная работа.

**Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов 13**–**14 лет.**

Нами были составлены на основании литературного обзора три комплекса упражнений на лестнице на развитие скоростно-силовых способностей. Лестница должна состоять из 30 ступеней и более, в зависимости от уровня тренированности спортсмена. Комплексы применялся в течении трех месяцев, выполнение упражнений осуществлялось в основной части занятия, три раза в неделю (понедельник, среда, четверг) [2, 22].

**Комплекс для развития скоростно-силовых способностей № 1**

**на лестнице.**

1. Забегание на лестницу. (3-4 лестничных пролета)

2. Забегание на лестницу через одну ступень. (2-3 лестничных пролета)

3. Запрыгивание на лестницу на одной ноге. (1-2 лестничных пролета на каждую ногу)

4. «Приставной шаг». Встаньте около лестницы, повернувшись к ней левым боком. Поставьте ногу на ступеньку и поднимайтесь до середины лестницы "приставным шагом". На середине лестницы повернитесь другим боком и продолжайте восхождение с другой ноги. Не забывайте активно двигать руками. При наличии перил можно слегка опираться на них. Вниз спускайтесь обычным шагом, восстанавливая дыхание. Колличество повторений от 2 до 4. Отдых 5-7 минут.

5. Прыжки на лестнице со сменой ног. (2-3 лестничных пролета)

**Комплекс для развития скоростно-силовых способностей № 2**

**на лестнице**

1. «Конькобежец». Поднимаясь по лестнице, перешагивайте через 2-3 ступени и ставьте ноги по диагонали: правую ступню — на правый край лестницы, а левую — на левый. Ваше движение должно напоминать бег конькобежца. Наберите скорость и выполняйте упражнение 3 минуты. Если вам доступен пролет, спускайтесь и поднимайтесь по лестнице 2-3 раза.

2. Запрыгивание на лестницу на двух ногах.

3. Прыжки на лестнице со сменой ног с продвижением вперед.

4. Прыжки на лестнице ноги вместе и ноги врозь с продвижением вперед

5. Прыжки с ноги на ногу на лестнице.

6. Забегание на лестницу боком.

**Комплекс для развития скоростно-силовых способностей на лестнице с отягощениями №3.**

В качестве утяжелителей используем манжеты весом 1 кг, которые укрепляются на голеностоп занимающегося.

1. Забегание на лестницу.

2. Забегание на лестницу через одну ступень.

3. Запрыгивание на лестницу на одной ноге.

4. «Конькобежец». Поднимаясь по лестнице, перешагивайте через 2-3 ступени и ставьте ноги по диагонали: правую ступню — на правый край лестницы, а левую — на левый. Ваше движение должно напоминать бег конькобежца. Наберите скорость и выполняйте упражнение 3 минуты. Если вам доступен пролет, спускайтесь и поднимайтесь по лестнице 2-3 раза.

5. Запрыгивание на лестницу на двух ногах.

6. Запрыгивания на лестницу из положения полуприсед. Из исходного положения полуприсед выполняем запрыгивания вверх по лестнице в исходное положение и тд. Упражнение выполняем 1-2 лестничных пролета.

Использование комплексов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, в нашем эксперименте дало достоверные различия в улучшении показателей скоростно-силовой подготовки (p

Список литературы:

1. Борзов, В. Ф. Тренировочные средства, направленные на совершенствование техники бега по дистанции и эффективные финиширование [Текст] / В. Ф. Борзов. – Наука в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2014. С. 60 –74.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 352 с.
3. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов [Текст] /А.Л. Оганджанов. –М.: Физическая культура, 2005. С.144–147.
4. Литвиненко А.Ю. Подготовка юных легкоатлетов. [Текст] /А.Ю. Литвиненко, В.Б. Зеличенок. –М.: Терра. Спорт, 2000. С.41 –43.