

Муниципальное образовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа с. Кукобой  
Первомайского муниципального района Ярославской области

## **«Совершенствование силовых способностей у юношей старшего школьного возраста»**

### **Методическая разработка**

Кузнецов Олег Геннадьевич  
учитель физической культуры  
МОУ Первомайская средняя  
общеобразовательная школа  
с. Кукобой Первомайского МР  
Ярославской области

Научный руководитель:  
Быков Игорь Валентинович,  
кандидат биологических наук, доцент,  
зав. кафедрой спортивных дисциплин  
Ярославского государственного  
педагогического университета  
имени К.Д. Ушинского

**Ярославль, 2015**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>Стр.</b>
<b><i>ВВЕДЕНИЕ. Актуальность темы. Цели и задачи.</i></b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. Методика воспитания силы</b>	<b>4</b>
1.1. Что такое сила?	
1.2. Развитие абсолютной силы мышц	
1.3. Развитие быстрой силы мышц	
1.4. Развитие силовой выносливости мышц	
1.5. Поднятие тренирующего эффекта средств силовой подготовки	
<b>ГЛАВА 2. Совершенствование силовых способностей в процессе физического воспитания в школе</b>	<b>7</b>
2.1. Совершенствование силовых способностей на уроках физической культуры	
2.2. Внеклассная работа	
2.3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия	
<b><i>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</i></b>	<b>17</b>
<b><i>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</i></b>	<b>18</b>

## **Введение.**

### ***Актуальность темы. Цели и задачи.***

Физическая культура как учебный предмет – неотъемлемая часть общего образования. Цели и задачи физической культуры решаются в соответствии с нормативными документами: Федеральным базисным учебным планом, федеральным компонентом государственных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования. В этих документах перед школой поставлена задача постепенного обновления структуры и содержания общего среднего образования, создания равных возможностей для всех обучающихся в получении качественного образования. Актуальность настоящей работы состоит в том, что главная проблема ближайшего и отдаленного будущего нашей страны – здоровье подрастающего поколения, так как весь экономический и творческий потенциал, все перспективы высокого уровня жизни, науки и культуры – все это является итогом достигнутого уровня здоровья детей, их физической и интеллектуальной работоспособности.

Я пришел работать в школу в 1988 году. Это был период повального увлечения восточными единоборствами и атлетической гимнастикой, поэтому спортивный зал был всегда полон, от желающих заниматься не было отбоя.

В дальнейшем, с развитием телевидения, появлением компьютеров, пропаганде пива и «красивой» легкой жизни, интерес к активным занятиям спортом начал угасать. На данный момент у большинства населения, а у жителей сельской местности особенно, крайне понизилось материальное положение, процветает безработица и алкоголизм (в том числе женский и детский). За последние годы повысился уровень заболеваемости детей, все больше выпускников школы получают отсрочки или не служат в армии по состоянию здоровья.

Тема методической разработки «Совершенствование силовых способностей» выбрана не случайно. Это связано с моей спортивной специализацией, так как со школьного возраста сам занимаюсь силовыми видами спорта – силовым троеборьем (пауэрлифтингом), тяжелой атлетикой, восточными единоборствами. Последние десять лет серьезно занимаюсь гиревым спортом, активно участвую в соревнованиях разного уровня, являюсь действующим чемпионом Ярославской области по гиревому спорту. И личным примером стараюсь показать значимость развития силовых способностей своим ученикам, привить интерес к занятиям силовыми видами спорта. В последние годы я наблюдаю постепенный процесс снижения интереса к занятиям физической культурой и спортом у юношей, и в первую очередь, к серьезным занятиям, предполагающим достижение определенного результата. Кроме того, развитие силовых способностей – это процесс многогранный, который касается не только силовых видов, но практикуемый во всех видах спорта. Это неотъемлемая часть общей подготовки спортсменов, подготовки юношей к последующей службе в рядах вооруженных сил. Хорошо развитые силовые способности являются также необходимым условием овладения рядом профессий.

Одной из важнейших проблем на данный момент является – повысить интерес подрастающего поколения к осознанным занятиям физической культурой и спортом, как снизить уровень заболеваемости, как отвлечь подростков от противоправной деятельности, от употребления психоактивных веществ.

### ***Цель методической разработки:***

Дать теоретическое и практическое обоснование актуальности совершенствования силовых способностей в процессе физического воспитания юношей старших классов.

Для реализации цели были поставлены следующие **задачи:**

- изучить методическую, специальную литературу по данной теме;
- рассмотреть теоретические и практические аспекты активизации занятий физической культурой и спортом юношами старшего школьного возраста;
- обобщить собственный опыт по развитию и совершенствованию силовых способностей в процессе урока физической культуры, а также во внеурочной и во внеклассной деятельности.

**Методы исследования:** изучение литературы по данному вопросу, экспериментальная деятельность, наблюдения в ходе уроков, анализ результатов образовательно-воспитательного процесса, анализ педагогического процесса физического совершенствования учащихся,

направленного на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

## **ГЛАВА 1. Методика воспитания силы.**

### **1.1. Что такое сила?**

В обыденной жизни слову *сила* придают различное значение. Для людей непосвященных сила ассоциируется с объемными гипертрофированными мышцами или с каким-либо поднимаемым большим весом.

*Сила* же – это одно из физических качеств человека. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая, материально-выраженная активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

*Сила* – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

*Силовые способности* – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность.

*Собственно силовые способности* характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата. В различных упражнениях сила проявляется по-разному. В медленных движениях человек может реализовать значительно большее усилие, чем в быстрых. Это связано с тем, что мышцам требуется определенное время для развертывания напряжения.

Сила человека в разных условиях проявляется по-разному, поэтому к подбору специальных упражнений надо подходить дифференцированно, учитывая то, какое силовое свойство человек собирается развивать. Силовые упражнения нужны в той мере, в какой оно способствуют освоению основных двигательных умений и навыков соответствующего вида спорта.

Все силовые упражнения делятся на две большие группы: *изотонические* и *изометрические*, иначе говоря, на динамические и статические.

### **1.2. Развитие абсолютной силы мышц.**

*Абсолютная сила* характеризует предельное напряжение мышц человека, измеренное динамометром или наибольшим весом поднятого груза. Иными словами, абсолютная сила—это максимальное значение силы, проявленной в условиях изометрического напряжения или медленного движения с грузом. Можно назвать два основных метода развития абсолютной силы мышц: метод повторных усилий и метод кратковременных максимальных напряжений.

Метод повторных усилий заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц. Эффект такой тренировки представляется зависимым от проприоцептивных ощущений, которыми сопровождается медленное поднятие тяжести; от соответствующих приспособительных перестроек в организме, происходящих в результате сильного возбуждения нервных путей, идущих от мозга к мышцам; от увеличения количества возбужденных моторных единиц (Н. Kabat, 1947; F. Hellebrant, S. Houtz, 1956). Существенное значение для развития силы мышц имеет темп движений при выполнении упражнений с отягощениями (см. обзор А. Н. Воробьев, 1971). Установлено, что наиболее эффективным является вариативное сочетание разного темпа выполнения упражнения. Так, прирост силовых показателей за 10-недельный период такой тренировки составил  $22,2 \pm 0,6$  кг, а при выполнении движений в среднем темпе— $16,3 \pm 0,5$  кг (С. И. Леликов, 1975)

Если требуется быстрое проявление абсолютной силы, в тренировке отдается предпочтение методу кратковременных максимальных напряжений. Для развития абсолютной силы, не требующей быстрого проявления, может быть полезна изометрическая тренировка. Значительное увеличение абсолютной силы мышц может быть обеспечено в равной мере методом повторных усилий и методом кратковременных максимальных напряжений, а также изометрическими напряжениями. Изометрические напряжения с медленным повышением усилия хорошо

развивают абсолютную силу без прироста мышечной массы, обеспечивают общую тонизацию нервно-мышечного аппарата. Этот метод может использоваться для поддержания достигнутого уровня развития силы, целесообразен там, где быстрота движения не имеет значения, и в тренировке подготовленных спортсменов. Повышение тренирующего эффекта достигается главным образом за счет максимума напряжения, увеличивающегося по мере роста силы мышц.

### **1.3. Развитие быстрой силы мышц**

Быстрая сила — понятие весьма обобщенное и условное. Сила, проявляемая в быстрых движениях, имеет много качественных оттенков, и между ними порой довольно трудно провести грань. Грубо дифференцируя, можно выделить две основные группы движений, требующих быстрой силы: 1) движения, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления, и 2) движения, в которых рабочий эффект связан с быстротой развития двигательного усилия в условиях преодоления значительного сопротивления. В первой группе можно различать движения, связанные с быстротой реагирования на некоторый сигнал извне или ситуацию в целом, с быстротой отдельных однократных напряжений и, наконец, с частотой повторных напряжений. Во второй группе имеет смысл выделить движения по типу напряжения мышц: со взрывным изометрическим напряжением, со взрывным баллистическим напряжением и со взрывным реактивно-баллистическим напряжением.

Практика и специально организованные исследования свидетельствуют, что развитие быстрой силы тем эффективней, чем больше в тренировке скоростных нагрузок и меньше длительной работы с небольшой скоростью движений (Н. Н. Яковлев и др., 1960). Причем основным методом развития быстрой силы является упражнение с отягощением небольшого веса, примерно 20% от максимума (А. В. Коробков, 1953; И. Г. Васильев, 1954; В. С. Герасимов, В. Н. Яхонтов, 1954; Н. В. Зимкин, 1956; Н. Г. Агдгомелашвили, 1964; Б. И. Бутенко, 1967). В этом случае увеличивается быстрота движения, как с грузом, так и без груза, и общий прирост ее может достигать до 146% от исходного уровня.

В соответствии с современными взглядами методика развития быстрой силы предполагает упражнения преимущественно с небольшими отягощениями (порядка 20% от максимальной силы) при сочетании их (для ациклических однократных упражнений) с весом до 40% от максимума в соотношении 5:1. Режим работы должен соответствовать специализируемому упражнению (циклический, ациклический) и учитывать начальные условия развития усилия (из расслабленного, предварительно напряженного или растянутого состояния мышц).

В процессе развития быстрой силы применительно к движениям ациклического характера не должно быть места утомлению. Однако утомление становится необходимым компонентом тренировки при развитии быстрой силы в движениях циклического характера, где требуется скоростная выносливость. Детальная реализация этих положений возможна только в конкретных условиях тренировки.

Многолетние поиски в этом направлении привели к разработке так называемого ударного метода развития взрывной силы и реактивной способности мышц, идея которого заключена в том, чтобы стимулировать мышцы ударным растягиванием, предшествующим активному усилию.

### **1.4. Развитие силовой выносливости мышц**

Силовая выносливость имеет ряд форм в зависимости от характера спортивной деятельности. Развитию силовой выносливости присущи особенности и основные методические положения тренировки, направленной на развитие общей выносливости. Эффект тренировки на силовую выносливость определяется в целом:

- 1) величиной нагрузки,
- 2) темпом движений,
- 3) продолжительностью работы и ее характером,
- 4) интервалами между тренировочными занятиями,
- 5) длительностью периода тренировки,
- 6) исходным уровнем развития силовой выносливости.

Основным методом для развития силовой выносливости следует считать метод многократного повторения упражнения с отягощением различного веса. Там, где требуются значительные усилия, следует использовать оптимально большой вес в сочетании с легким весом или с упражнениями, имитирующими режим основной спортивной деятельности.

В видах спорта, где ведущим качеством является выносливость при работе умеренной интенсивности, силовая тренировка не должна приводить к увеличению мышечной массы.

Для роста спортивного мастерства необходима определенная последовательность введения средств в тренировочный процесс с учетом возрастания и преемственности их тренирующего эффекта — это основное условие неуклонного повышения уровня специальной работоспособности организма.

### **1.5. Понятие тренирующего эффекта средств силовой подготовки**

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. Начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Квалифицированные спортсмены затрачивают много времени на использование малоэффективных средств, ничего не прибавляющих к уровню их силовой подготовленности. Начинающие же спортсмены, наоборот, используют средства, к которым они еще не готовы, и тем самым создают ничем не оправданные предпосылки для перегрузки организма и нарушению естественного хода процесса становления спортивного мастерства. Существенным недостатком в организации силовой подготовки является и то, что спортсмены еще мало учитывают феномен качественной специфичности тренирующего эффекта силовых упражнений. Поэтому очень часто они применяют средства, которые по специфике тренирующего воздействия очень мало соответствуют требованию, предъявляемым к организму при выполнении основного спортивного упражнения. Все это указывает на отсутствие научно обоснованной методической системы специальной подготовки, в которой должны найти свое определенное место как общеразвивающие, так и специализированные силовые упражнения.

Для разработки такой системы необходимо выделить ряд специфических показателей, характеризующих тренирующий эффект, учитывать их как при подборе средств, так и при разработке методической системы специальной силовой подготовки.

Следует также иметь в виду такие специфические показатели, характеризующие тренирующий эффект средств силовой подготовки, как абсолютная и относительная сила, качественная и количественная характеристики, стойкий и временный характер.

Нагрузка приводит к успеху, если средства, составляющие ее, обладают достаточным тренирующим эффектом, т. е. способны вызвать в организме определенные приспособительные реакции.

В отличие от объема тренировочной нагрузки рациональная структура ее имеет важное значение в любом виде спорта. Из практики известно, что ни одно средство и ни один метод специальной подготовки не может считаться универсальным или абсолютно эффективным. Каждый из них может (и должен) иметь преимущественное значение на том или ином этапе тренировки в зависимости от двигательной специфики вида спорта, уровня подготовленности спортсмена, характера предшествующей тренировочной нагрузки, конкретных задач текущего этапа тренировки и т. п.

Если попытаться представить логическую последовательность, которой следует придерживаться как при практическом решении проблемы повышения эффективности методики специальной силовой подготовки, так и при выборе стратегии необходимого для этого научного поиска, то она укладывается в следующую принципиальную схему: режим — средства — методы — система — объем. Основным критерий при этом - гарантия их тренирующего эффекта для данного уровня специальной работоспособности организма. Следующий шаг - определение адекватного метода, т. е. способа использования средств исходя опять-таки из специфики двигательного режима, присущего данному виду спорта, а также уровня подготовленности спортсмена, задач текущего этапа тренировки и т. д. Весьма перспективным является реализация

принципа системного применения средств исходя из задачи получения необходимого кумулятивного тренировочного эффекта. Также, в качестве условия достижения необходимого уровня специальной силовой подготовленности выступает объем специальной работы, оптимальная величина которого должна определяться исходя из этапа и текущих задач подготовки спортсмена, календаря соревнований, степени интенсивности нагрузки.

Схема подчеркивает, что возлагать надежды на реализацию возможностей того или иного параметра нагрузки целесообразно только после исчерпания возможностей предыдущего параметра.

В заключение хочется сказать, что нет абсолютно одинаковых людей, поэтому, соблюдая общие принципы воспитания силы, обязательно нужно учитывать индивидуальные особенности воспитанников: возрастные, анатомические, психологические, состояние здоровья и даже бытовые условия, в которых подросток растет и развивается. Нередко случается так, что ребенок из неблагополучной семьи желает заниматься силовыми видами спорта, но у него нет условий для элементарного отдыха и полноценного питания. В таких случаях, наверное, не имеет смысла давать большой объем нагрузок, а следует ограничиться разумным сочетанием количества подходов, подбором непредельных отягощений.

В другом случае дети из более обеспеченных семей, имеющие возможность хорошо питаться, одеваться, насмотревшись лживых реклам о чудо-тренажерах, приходят в зал и ждут быстрого результата при минимуме затрат. Приходится объяснять, что чудес не бывает, и все достигается только кропотливым систематическим трудом.

Зная индивидуальные особенности своих воспитанников можно плодотворно работать, творить, избирательно воздействуя на организм, определенные мышечные группы, развивая нужные качества, добиваться результатов, воспитывать способность трудиться, растить здоровое поколение.

## **Глава 2. Совершенствование силовых способностей в процессе физического воспитания в школе**

### **2.1. Совершенствование силовых способностей на уроках физической культуры**

На уроках физической культуры в старших классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной дружеского воспитания, которая вытекает из цели общего образования – содействие всестороннему развитию личности на основе обладания каждым учащимся личной физической культурой.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков осуществляется работа по разностороннему развитию физических качеств.

В работе со старшеклассниками я делаю упор на развитие и совершенствование силовых способностей, так как силовые качества в большей или меньшей степени являются составной частью подготовки большинства видов спорта, а в школьной программе по физической культуре – разделов учебной программы.

У юношей в возрасте с 15 до 17 лет отмечается резкий скачек в показателях абсолютной силе всех младших групп. К 18 годам интенсивность прироста заметно снижается, а иногда и прекращается полностью. Поэтому очень важно не упустить этот момент и постараться максимально развить силовые способности, так как достаточный эффект может сохраняться ещё достаточно продолжительное время. Кроме того, при организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии.

Содержание программного материала по физической культуре даёт возможность всесторонне воздействовать на организм ребёнка. Но в своей последовательности разделы программ оторваны друг от друга, и это не даёт возможности получить стойкий эффект от занятий потому или иному виду программ. Например: начинается учебный год с легкой атлетики. Сначала учащиеся показывают результаты после летнего отдыха, затем происходит «вработывание» организма, адаптация к нагрузкам, и как только организм готов к дальнейшему совершенствованию, в видах лёгкой атлетики наметились сдвиги в прыжках, метаниях, беге на скорость и выносливость, мы переходим к спортивным играм, где обучение проходит в основном техническим элементам и практическим действиям, а к лёгкой атлетике возвращаемся лишь в 4

четверти, где преподаватель добивается точности выполнения движений, красоты и грациозности, и когда у учащихся начинает формироваться «гимнастический стиль» исполнения, заметно укрепляются определенные мышечные группы, следует, после каникул переход к лыжной подготовке, а это абсолютно другой вид деятельности и т.д. Тем самым нарушается один из принципов достижения результата **систематичность**.

Отдавая приоритет развитию и совершенствованию силовых способностей я практикую следующую методику:

1. Развитию силовых способностей уделяется внимание на каждом уроке физической культуры, независимо от раздела программы.
2. Процесс развития силовых способностей должен быть максимально разнообразным и эмоциональным.

В идеале развитие силовых способностей наиболее эффективно на фоне оптимально «свежего» состояния центральной нервной системы (В.М. Зациорский)

Силовые упражнения наиболее эффективны, если их выполнение отнесено к началу основной части занятия. На уроке физкультуры решаются, помимо воспитания силы, многие другие задачи. Выполнение силовых упражнений естественно, вызывает утомление, что снижает работу по воспитанию других качеств, поэтому силовые упражнения выполняются в конце основной части урока. Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах программного материала:

### Легкая атлетика

Преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств. Для этого используются следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).

Выполнение упражнений № 4,5,6,7 обусловлено месторасположением школы; рядом расположен парк культуры и отдыха, где имеется много подъемов и спусков разной высоты, летний театр с рядами скамеек и сценой.

8. Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).
9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).
10. Различные варианты метание набивных мячей.

### Гимнастика

(с включением элементов «единоборств»)

Этот раздел программного материала позволяет подходить к развитию силовых способностей комплексно, всесторонне и разнообразно. Для этого используются:

1. Подтягивание на перекладине различными хватами.
2. Отжимание в упоре лежа (различные варианты).
3. Отжимание в упоре на брусьях.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на махе вперед, махе назад.
5. Подъем переворотом, подъем в упор силой.
6. Подъем ног к перекладине, до прямого угла на гимнастической стенке.
7. Подъем туловища из положения лежа на спине.

В полной мере используются средства атлетической гимнастики:

- В подготовительной части общеразвивающие упражнения с легкими гантелями.
- В основной части урока – комплекс упражнений со штангой, гирями для развития основных групп мышц.



### ***Комплекс упражнений со штангой***

1. Жим штанги стоя.
2. Жим штанги лежа.
3. сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
4. Тяга штанги к груди в наклоне.
5. Становая тяга.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. Подъем на носки (штанга на плечах или за спиной в опущенных руках).

Вес штанги небольшой, что бы учащиеся смогли выполнить 8-12 повторов в 3-4 подходах. Предельные и околопредельные веса на уроках не используются.

### ***Комплекс упражнений с гирями***

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.
10. Поднимание на носки с различным расположением гирь

Вес гирь 16-24-32 кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

### ***Комплекс упражнений с гантелями***

1. Имитация прямых ударов в боксе.
2. Жим гантелей стоя, лежа.
3. Поднимание рук через стороны и перед собой.
4. Разведение рук с гантелями в положении лежа.
5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
6. Приседания и полуприседы с гантелями в различных вариантах.
7. Прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках.

Вес используемых гантелей от 2 до 12 кг, количество повторений зависит от подготовленности обучаемых.

### **Спортивные игры (волейбол)**

В конце основной части урока выполняются:

- Прыжки в длину с места.
- Выпрыгивания вверх с отягощениями и без отягощений.
- Прыжки на месте до касания коленями груди или ладоней согнутых под 90\* рук .
- Приседание за 20 сек.
- Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой и без опоры.
- Подтягивание на перекладине.
- Отжимание в упоре лежа, в упоре на брусках.

### **Лыжная подготовка**

Труднее всего продолжать процесс совершенствования силовых качеств во время занятий лыжной подготовкой. Этот вид очень энергоемкий, а в конце основной части урока выполняется или гонка на время или прохождение определенной дистанции, то есть воспитание выносливости. Поэтому силовые упражнения выполняются, в основном, в те дни, когда по погодным условиям на улице заниматься нет возможности (сильный ветер, мороз и пр.). Выполняются имитационные упражнения с резиновыми бинтами и гантелями, прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, подтягивание на перекладине, отжимание от пола и брусков.

Обязательным условием каждого урока является выполнение хотя бы одного подхода в подтягивании на перекладине как самого доступного вида, а также основного в оценке силовых способностей.

Таким подходом я пользуюсь в последние три года работы. Для того, что бы определить ее эффективность я провел сравнительный анализ показателей развития юношей – выпускников 11 класса нашей школы 2006 года, занимавшихся по обычной программе и выпускников 2007 года, при обучении которых использовалась методика приоритетного развития силовых способностей.

Для обработки данных тестирование проводится по четырем видам: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа (до касания грудью поролонового коврика), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.

Результаты фиксируются в таблице в начале учебного года - сентябрь, и в мае – в конце учебного года.

#### Результаты тестирования

	2010 год			2011 год		
	I тестир	II тестир	Прирост результата в %	I тестир	II тестир	Прирост результата в %
подтягивание на перекладине	11	14	27	9	12	33
отжимание в упоре лежа	22	27	22	20	29	40
прыжок в длину с места	198	212	7	192	211	9
поднимание туловища из пол. лежа за 1 мин	48	59	22	46	58	26
			<b>19,5</b>			<b>27</b>

Вывод: во второй группе прирост результатов в течение учебного года более высокий, что подтверждает состоятельность выбранной методики.

В связи с уменьшением количества учащихся в школе стало невозможным сравнить результаты в группах одного возраста, поэтому предметом следующего эксперимента стало сравнение результатов тестирования выпускников нашей школы 2011 года с результатами тестирования выпускников соседней Семеновской СОШ. С учителем физической культуры Столбовым О.Г. мы уже много лет работаем в тесном сотрудничестве. В данном случае учащиеся Семеновской СОШ занимались по обычному учебному плану, учащиеся Первомайской школы – с приоритетным развитием силовых способностей.

#### Результаты тестирования

	Семеновская СОШ			Первомайская СОШ		
	I тестир	II тестир	Прирост Результ. в %	I тестир	II тестир	Прирост Результ. в %
подтягивание на перекладине	8	9	12,5	12	18	50
отжимание в упоре лежа	18	21	16	19	28	47
прыжок в длину с места	191	198	3	205	219	6
поднимание туловища из пол. лежа за 1 мин	43	44	2	51	60	17
			<b>8,3</b>			<b>30</b>

Вывод: По исходным данным можно судить о том, что учащиеся Первомайской школы физически подготовлены значительно лучше. Это связано с тем, что большинство из них занимались в секции гиревого спорта. Прирост результатов в течение учебного года также очевиден, намного превышает показатели Семеновской СОШ. Выбранная методика полностью себя оправдывает.

После обработки данных учитель физической культуры Семеновской СОШ согласился участвовать в эксперименте и в течение 2011-2012 учебного года работать по предложенной методике развития и совершенствования силовых способностей. В эксперименте участвовали и юноши 10-х классов обеих школ.

#### Результаты тестирования

	2011 год			2012 год		
	I тестир.	II тестир	Прирост Результ. в %	I тестир	II тестир	Прирост Результ. в %
подтягивание на перекладине	8	12	50	11	13	18
отжимание в упоре лежа	21	31	47	25	31	24
прыжок в длину с места	197	207	5	218	222	2
поднимание туловища из пол. лежа за 1 мин	45	56	24	46	59	28
			<b>31,5</b>			<b>18</b>

Вывод: В обеих группах зафиксирован значительный рост показателей, причем у юношей Семеновской школы прирост более значителен, так как ранее они не практически не занимались развитием силовых способностей. А на начальном этапе занятий всегда наблюдается резкий скачек в росте результатов.

В результате сравнения трех групп воспитанников, во всех трех случаях отмечается рост результатов в группах, занимающихся по моей методике. Данная методика совершенствования силовых способностей обоснована, вызывает у юношей интерес к дальнейшему развитию, повышает их самооценку, формирует интерес к занятиям физической культурой, готовит к службе в Вооружённых Силах РФ.

Критерием оценки моей методики могут служить также итоги участия наших учеников в ежегодных соревнованиях «Призывники России». Одним из видов соревнований является подтягивание на перекладине, и в этом виде программы мои воспитанники на протяжении многих лет занимают первые места в командном и личном первенстве. В этом учебном году впервые первое место занял не мой ученик, а ученик Семёновской школы, что не менее приятно, так как в процессе проводимого эксперимента он проявил свои силовые способности, заинтересовался спортом вообще и теперь готовится к поступлению на факультет физической культуры.

Победители соревнований по подтягиванию за последние 5 лет в личном зачёте:

2011 год – Кондратьев Николай, Первомайская СОШ – 25 раз

2012 год – Кондратьев Николай, Первомайская СОШ – 26 раз

2013 год – Смирнов Александр, Первомайская СОШ – 30 раз

2014 год – Марков Максим, Первомайская СОШ – 34 раза

2015 год – Краснопёров Павел, Семёновская СОШ – 31 раз

## **2.2. Внеклассная работа**

Кружковая работа является неотъемлемой, очень действенной и продуктивной частью физического воспитания в школе. Она даёт возможность совершенствоваться в каком-либо выбранном виде спорта. Более серьезно, квалифицированно переходить к тренировочному

процессу. Кроме того, в связи с проведением занятий в вечернее время, как ничто другое, спортивные занятия отвлекают учащихся от бесцельного времяпрепровождения на улице, которое ведет к употреблению пива, а затем и более крепких напитков, к курению, употреблению психоактивных веществ, противоправным действиям. В нашем селе вечером светятся окна в двух заведениях: в так называемом «баре» и в спортзале. Других мест для проведения свободного времени нет, и если молодежь выбирает второе, то мои труды не напрасны. (Приложение \_\_)

Кружковой работой по силовым видам спорта я занимаюсь с первого своего рабочего дня – 22 ноября 1988г. Будучи студентом 3 курса ЯГПИ ФФВ по просьбе директора школы был переведен на индивидуальный план обучения, поэтому начал свою деятельность, будучи студентом, а затем перевелся на заочное отделение и оформился на постоянную работу. Первомайская СОШ – это моя родная школа. В ней я проучился 10 лет и вот уже работаю 25 год, поэтому все проблемы нашей школы, нашего села и района мне известны не понаслышке. Моя школа уникальна тем, что является единственной школой в Первомайском районе, не имеющей спортивного зала. За время работы, правда, были сделаны и оплачены два проекта строительства спортзала – в 1991 и 2008 гг. но дальше этого дело не пошло, поэтому приходится выживать в «доисторических» условиях. «Спортзал» моей школы представлял собой помещение размером 8.5 x 6.5 м, при обычной высоте потолка, в одном его углу валялась заржавевшая штанга довоенного образца (мною же в школьные годы раздобытая), в другом – куча сломанных лыж и всё!

Я начал с того, что «отвоевал» у директора смежное помещение и сломал в нём переборку. Перенес туда весь свой инвентарь: гантели (12кг и 6 кг), гири разного веса, самодельную штангу и с этого начал занятия. В течение года собрал нужный материал и сделал самые необходимые станки и тренажеры. Так что уже на следующий учебный год у меня был тренажерный зал, в котором можно заниматься силовыми видами спорта, затем из покрышки борцовского ковра сшил «лапы», сделал «макивару», самодельную «грушу» и «мешок» и стал заниматься с детьми восточными единоборствами, тем самым произвел в школе своего рода «революцию», полностью изменив отношение администрации и учащихся к физической культуре.

В начале кружок назывался «Атлетическая гимнастика», и на волне того времени, когда хлынул с запада поток информации, конечно же, у мальчишек главным желанием было «накачать» мышечные объемы. Со временем отношение стало более серьезным, и упор я стал делать на силовое троеборье «пауэрлифтинг», что подстегнуло интерес к занятиям, т.к. уже появилась возможность выполнить юношеские, а затем и взрослые разряды, кроме того уделял внимание гиревому спорту, как сопутствующему. По моей инициативе стали проводиться районные соревнования по силовому троеборью, гиревому спорту, армрестлингу. В середине девяностых наступил некоторый спад в соревновательной деятельности. Отсутствие финансов, бездеятельность спорт комитета, невозможность выхода на следующий, более высокий уровень соревнований, несколько затормозили желание продвигаться вперед. Но со временем спартакиадное движение стало возрождаться, а одним из видов областной спартакиады является гиревой спорт. Району нужна хорошая команда по гиревому спорту, возобновились районные соревнования по гиревому спорту, но самое главное появился выход на первенство и кубок области, что служит дополнительным стимулом для занятий. Кроме того гиревой спорт менее прихотлив, не требует много места, мощных приспособлений и менее травматичен по сравнению с троеборьем.

Благодаря всему этому моя секция трансформировалась в секцию «Гиревого спорта».

Я разработал и опробовал свою рабочую программу секции гиревого спорта. (приложение \_\_)

Итогом работы секции можно считать:

1. Выполнение спортивных разрядов. (Например: в 2011-2012 учебном году из пяти выпускников двое выполнили II взрослый разряд, и двое – III взрослый разряд. В 9 классе: четыре человека – I юношеский, двое – II юношеский разряды.

2. Участие и победа в школьном и районном турах Фестиваля детского творчества «Радуга» с силовым жонглированием, показательные выступления.

### 3. Высокий уровень физического развития воспитанников

С момента начала работы по данной программе, уделять большое внимание специализации, результаты моих воспитанников стали заметно расти.

Если сравнить выполнение спортивных разрядов выпускниками последних пяти лет, налицо явное увеличение.

год	Взрослые разряды	Юношеские разряды	Количество выпускников
2011	1	3	
2012	2	4	8
2013	1	1	2
2014	1	4	6
2015	4	-	5

Трудно сравнивать результаты разных весовых категорий, но мы у себя проводим турниры без учета собственного веса. Например: Турнир к 23 февраля памяти выпускника школы воина-афганца Михаила Медведева.

#### Лучшие результаты за 5 лет

Год	ФИ участника	Толчок одной гири 16 кг (кол-во подъемов)
2011	Молодкин Дмитрий	100
2012	Кузнецов Никита	140
2013	Смирнов Александр	127
2014	Плюскин Сергей	158
2015	Плюскин Сергей	180

#### Лучшие результаты в сумме классического двоеборья (гири 16кг)

год	ФИ участника	Толчок	Рывок	Сумма
2011	Молодкин Дмитрий	52	45	97
2012	Кузнецов Никита	85	50	135
2013	Смирнов Александр	68	55	123
2014	Плюскин Сергей	80	80	160
2015	Плюскин Сергей	100	90	190

В ноябре 2014 года в г. Рыбинск Ярославской области мой ученик Плюскин Сергей впервые стал призером первенства области по гиревому спорту среди взрослых, заняв III место, а в 2015 – чемпионом области в весовой категории свыше 90 кг.

Приведенные выше результаты позволяют считать используемую программу эффективной, ведущей к увеличению результатов. Трудность заключается в том, что по окончании 11-го или 9-го класса мои ребята уезжают из села и, получив основу для дальнейших занятий, достигают наивысших результатов в других учебных заведениях. Домой возвращаются единицы. К сожалению, некоторые из них, как правило, это дети из неблагополучных семей или склонные к противоправной деятельности, попав в другую среду, просто бросают спорт. Но у большинства воспитанников мне удалось сформировать осознанную потребность в занятиях физической культурой и спортом, индивидуальным и коллективным. Они продолжают заниматься, участвуют в соревнованиях, некоторые вместе со мной. Приятно узнавать, что мой ученик стал чемпионом Костромской, Вологодской области, Приморского края, г.Москва. Проходя службу в армии, многие из них становятся победителями и призерами в своих подразделениях, частях, округах. Особую значимость для меня как учителя и как человека имеет то, что мне удалось сформировать у них потребность в здоровом образе жизни, готовность трудиться и защищать свое Отечество.

#### 2.3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Большая роль в приобщении детей и подростков к ежедневным занятиям физической культурой и спортом принадлежит внеклассной спортивно-оздоровительной работе.

В годовой план спортивно-оздоровительной работы входят спортивные соревнования и мероприятия, пропагандирующие силовые виды спорта, развивающие и совершенствующие силовые способности воспитанников. Ежегодно проводятся состязания по таким видам, как гиревой спорт, армреслинг, силовой экстрим.

### **Гиревой спорт**

Ранее соревнования проводились по традиционной схеме с делением на весовые категории. С уменьшением количества учеников это стало невозможным. Для подведения итогов я использую свою методику определения лучших результатов:

1. После взвешивания определяется весовая категория участника. За «точку отсчета» берется норматив III взрослого разряда, если соревнования проходят с 24 килограммовыми гирями или I юношеского, если используются гири весом 16 килограммов. Сумма двоеборья, показанная участником в процессе соревнований, сравнивается с разрядным нормативом. Победителем становится тот, у кого разница между нормативом и результатом будет больше.

2. Без учета весовых категорий. Количество подъемов умножается на вес снаряда и делится на собственный вес участника. Получается подобие определения относительной силы. Побеждает участник, у которого при подсчете средний показатель выше.

### **Армспорт**

По армспорту в III четверти проводится традиционное первенство школы. Участники делятся на возрастные категории с интервалом в два года. Победители определяются по стандартной системе. В последние годы, моему удивлению, все больше желающих принять участие в соревнованиях находится среди девочек средних и девушек старших классов. Это добавляет интереса к соревнованиям, так как борются и «болеют» представительницы «слабого» пола очень эмоционально.

Кроме того мини-турниры по армреслингу входят в программу Дней здоровья, веселых стартов, «Богатырских забав». Вид спорта очень доступный, каждый может попробовать себя, даже не имея предварительной подготовки, поэтому участников соревнований всегда бывает очень много.

### **Силовой экстрим**

Соревнования по силовому экстриму – это новый вид. Я провожу его только второй год. Программа соревнований разработана по принципу соревнований, проводимых Федерацией силового экстрима России, с добавлением своих видов испытаний, более приемлемых для условий школы. (Приложение \_\_) Конечно, вес снарядов, используемых в программе соревнований, не является максимальным, а подбирается с учетом возрастных особенностей и степени подготовленности участников, так чтобы принять участие смогли как можно больше желающих, и так, чтобы максимально исключить при этом получение травм.

В программу соревнований по силовому экстриму входят:

- перенесение на скорость тяжелых предметов (камней, железнодорожных противовесов 20 кг, гирь 24 и 32 кг);
- метание на дальность нестандартных снарядов (легкое нетолстое бревно, камни, гири весом 16 кг);
- стандартные упражнения с отягощением (подтягивание на перекладине с отягощением 10 кг, отжимание от брусьев и пола с отягощением 10 и 16 кг);
- этапы с автомобильными покрышками;
- комбинированные этапы.

Положительным моментом соревнований по силовому экстриму является большая эмоциональность и зрелищность. Принять участие могут даже те, кому по разным причинам не удастся проявить себя в спорте (например: избыточный вес, недостаток веса и пр.)

### **Дни здоровья и неделя здоровья**

Мероприятия, призванные совершенствовать силовые качества и развивать интерес к этому процессу включаются и в Дни здоровья, проводимые по утвержденному плану. (Приложение \_\_)

В апреле мы проводим в нашей школе Неделю здоровья. В нее входят соревнования, конкурсы, викторины. Мероприятия проходят как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

Первый день недели посвящается играм и эстафетам на склоне горы в парке, где в настоящее время размещается резиденция Бабы Яги и где есть все необходимые условия для организации такого рода мероприятий.

Юношам предлагаются следующие конкурсы:

1. Вбегание в подъем наперегонки с санками, в которых сидит одна из одноклассниц.  
Варианты: санки перед собой, санки сзади.

2. Прыжки в мешках в подъем и под уклон.

3. «Самокат» - передвижение на одной лыже вверх и вниз.

4. «Подъемник» - из положения сидя втягивание на склон санок с седоком силой рук.

5. Перетягивание на санках (санки скрепляются между собой) – участники садятся на них спиной друг к другу и стараются перетянуть соперника за линию.

Подобные конкурсы проводятся как между классами, так и индивидуально.

Стараюсь разнообразить деятельность, ребятам предлагаются в ходе недели конкурс рисунков «Здоровье – это здорово!», и модные в настоящее время, конкурсы видеороликов для учащихся старших классов и конкурс буклетов по профилактике психоактивных веществ, пропаганде здорового образа жизни.

Один из дней Недели здоровья отводится полностью под силовые виды. В него входят:

✓ Викторина (вопросы из истории возникновения силовых видов спорта, об олимпийских видах, чемпионах олимпийских игр, мира, России).

✓ Конкурс на самый сильный класс. Мальчики и юноши выполняют подтягивание на перекладине на большее количество раз. Результаты суммируются и делятся на количество участников, класс – победитель определяется по наибольшему среднему результату.

✓ Рывок или толчок гири весом 16 кг за 1 мин.

✓ Прыжки в длину с места.

✓ Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

✓ Перетягивание каната.

Завершается день показательными выступлениями силового жонглирования.

### **Военно-патриотическое воспитание**

В общем процессе развития силовых способностей, решаются и вопросы военно-патриотического воспитания. Примером этому могут служить мероприятия, проводимые ко Дню защитника отечества.

В первые годы своей работы в школе я проводил к этому празднику «Рыцарский турнир» для ребят среднего звена и «Богатырские забавы» для старшеклассников. (Приложение \_\_)

Но беда всех сельских школ – снижение количества учащихся в связи с отъездом родителей в города. Пришлось искать выход из создавшейся ситуации, и он нашелся – это тесное сотрудничество с близлежащими школами (благо, появились школьные автобусы). Мы стали проводить военно-спортивные праздники совместно с Семеновской СОШ, а затем пригласили участвовать и другие школы района и области.

С 2009 года данное мероприятие стало официально районным. Это Спартакиада для юношей, посвященная «ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА» имени Михаила Медведева – выпускника нашей Первомайской школы, воина-интернационалиста, погибшего в Афганистане в первые месяцы войны. (Приложение \_\_) Здесь есть и личные мотивы. Мы с Михаилом были соседями и, не смотря на разницу в возрасте, дружили.

Начинается день с возложения венка на могилу Михаила Медведева, затем следует официальное открытие, где выступают воины-интернационалисты с комментариями об Афганской войне, руководитель и члены краеведческого кружка. Затем начинаются соревнования, в программу которых входят:

- Стрельба из пневматической винтовки;
- Подтягивание на перекладине;
- Толчок гири 16 кг;
- Перетягивание каната;
- Спринтерская лыжная эстафета.

Заканчивается мероприятие совместным чаепитием с эксклюзивными пирогами «от Бабы Яги».

Еще одним военизированным мероприятием являются районные соревнования «Призывники России». Так как соревнования проходят в сентябре, то подготовку к ним начинаем еще летом.

Программа многоборья включает пять видов:

1. Стрельба.
2. Подтягивание.
3. Комплексное упражнение (30 сек – отжимание в упоре лежа, 30 сек – поднимание туловища).
4. Бег 100 м.
5. Разборка и сборка автомата Калашникова.

Если в стрельбе и сборке автомата лидеры меняются, то в спортивных дисциплинах мои воспитанники всегда занимают лидирующее положение.

В поездках, которые я организую во время каникул для лучших спортсменов школы, мы всегда посещаем места, связанные с Великой Победой нашего народа в Великой Отечественной войне. Это Музеи Боевой Славы, Аллеи героев, краеведческие музеи городов Ярославской и других областей.

А в прошлом году мы с ребятами побывали в местах святых для каждого русского человека – на Куликовом поле.

Лучшие спортсмены школы традиционно удостоиваются чести нести почетный караул у обелиска воинам, павшим во время Великой Отечественной войны. Не смотря на большой период времени, прошедший после войны, ребята относятся к этому очень серьезно.

### **Народные традиции**

В своей работе организатора спортивной деятельности в школе и на селе я стараюсь поддерживать народные традиции.

И здесь приветствуются яркие выступления спортсменов-гиревиков, так как это наш национальный вид спорта. Мы выступаем и на традиционных праздниках: День села, День рождения Бабы Яги; других мероприятиях села и района. Совместно с заместителем директора по воспитательной работе Кузнецовой Н.М. с целью возрождения народных традиций, проводим мероприятия народные праздники, такие как «Проводы русской зимы», где наряду с народными русскими песнями, хороводами, проводим и спортивные мероприятия: кулачные бои (комические, по упрощенным правилам), бои мешками на бревне, метание снежков (на дальность и в цель), прыжки в мешках, снежный дартс и, конечно, поднимание гирь разными способами.

Ежегодно наша школа принимает участие в фестивале детского творчества «Радуга». Визитной карточкой последних лет стал номер «Силовые жонглеры». Этот номер готовится ежегодно с выпускниками, что также стало традицией. Мальчишки уже с нетерпением ждут, когда настанет их черед выходить на сцену. Каждое выступление имеет свое оформление, свою «изюминку». Либо оно выдержано в русском народном стиле, либо это современная сказка, цирковой номер, иногда переплетается с русским танцем, театрализацией. Номер «Силовые жонглеры» является, наверное, самым зрелищным, в программе Фестиваля его всегда ставят в завершении программы. Наши выступления, несомненно, популяризуют гиревой спорт и привлекают к занятиям спортом новых мальчишек и девчонок.

Подводя итоги, хочется сказать, что моя работа как учителя физкультуры не сконцентрирована только на развитии силовых качеств. Работа очень разнообразна. В начале работы я говорил об уникальности своей школы. Так вот, она уникальна не только отсутствием типового спортивного зала, а ещё и своими достижениями в спорте. В моей школе всего 90 учеников, она самая отдалённая от районного и областного центров, расположена в здании бывшего купеческого дома, приспособленного под учебные аудитории.

При всём при этом мы достигаем таких результатов, каких не было ни в одной другой школе Первомайского района за всю историю его существования. Например, в прошлом учебном году моя команда девочек заняла в октябре III место в областных соревнованиях по лёгкой



атлетике, а в отдельных видах I место – 100 м. Молодкина А., I место – 200 м. Кустова В., III место – 400 м. Крюкова А., III м. – метание мяча Хапаева Н.

В мае моя команда заняла II место в первенстве области по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных», при этом Молодкина Алина заняла I место в личном зачёте. В этом году команда школы наконец-то заняла I место в областных соревнованиях по лёгкой атлетике среди общеобразовательных школ. В отдельных видах: I место – 100 м. Молодкина А.,

I место – 200 м. Крюкова А., I место – 400 м. Маркова А., I место в эстафете с огромным отрывом от второго, III место – метание мяча Хапаева Н. Исходя из условий нашей школы – это выдающиеся достижения. Мои команды прекрасно выступают во всех видах районной Спартакиады, занимая, за редким исключением, только 1 и 2 места, уступая лишь базовой Пречистенской школе у которой почти десятикратное превосходство в количестве учащихся.

За последние годы выросли результаты олимпиад по физической культуре. (Приложение \_)

Кроме того, мои воспитанники хорошо выступают и во взрослых соревнованиях. В октябре Крюкова Ольга – 11 класс, заняла I место в первенстве области по легкоатлетическому кроссу на дистанции 1000 м., Медведева Анастасия – 10 класс, III место на этой же дистанции, в ноябре Плюскин Сергей занял III место в областном первенстве по гиревому спорту.

Думая, что немалую роль в привлечении детей к занятиям спортом имеет мой личный пример. Я активно занимаюсь гиревым спортом, нахожусь в хорошей форме и в этом году в пятый раз выиграл первенство Ярославской области в категории 75 кг. Кроме того, являюсь организатором спортивной жизни с. Кукобой и Первомайского района. Во многом, благодаря успехам моим и моих учеников Первомайский район занял в 2010 году первое место в Спартакиаде муниципальных образований Ярославской области.

Самым же большим достижением я считаю то, что начав с нуля, в атмосфере полного непонимания, в одиночку, вывел свою маленькую школу из последней в районе на первые места в области.

### **Заключение**

Воспитание и обучение человека задача сложная, многогранная, всегда актуальная. В каждом ребёнке заложен огромный потенциал. Его реализация во многом зависит от окружающих его взрослых людей.

В отличии от других предметов школьной программы «физическая культура» не зажата в строгие рамки получения знаний. Наш предмет позволяет творить, «лепить» своих учеников, избирательно воздействуя на их организм. Используя большой арсенал средств физической культуры, учитель добивается улучшения здоровья детей, прививает интерес к активному образу жизни, к занятиям спортом.

Процесс физического воспитания – это сложный и трудоёмкий процесс, требующий, в первую очередь, накопления большого фактического материала и значительного обогащения наших знаний об особенностях роста и развития организма детей, подростков и юношей.

Делая упор в своей работе на развитие и совершенствование силовых способностей, я создаю необходимую базу для дальнейшего развития организма в целом. Сильные мышцы позволяют и быстрее бегать, и лучше играть в какие-либо игры, обеспечивают более лёгкое, свободное и быстрое обучение двигательным действиям. Улучшения результатов в каких-либо силовых проявлениях особенно повышает самооценку юношей и подростков, делает их более уверенными в жизни.

Имея достаточную физическую подготовку, мои выпускники спокойно относятся к службе в армии. По меньшей мере, к тем требованиям, которые предъявляются к призывникам, они абсолютно готовы.

Уменьшение учеников в нашей школе позволяет подходить к каждому ребёнку очень индивидуально, учитывая его физические, интеллектуальные особенности, и это даёт свои плоды. У меня есть классы, в которых 70% учащихся являются победителями и призёрами районных соревнований по различным видам, классы, в которых 100% юношей имеют спортивные разряды.

Здоровые, подвижные, сильные ученики гораздо легче усваивают материал, испытывая при этом материальный подъём, проявляют готовность и стремление к совершенствованию. Исключается необходимость жёсткого контроля процесса и результатов обучения. Успешная совместная деятельность учителя и учеников укрепляет чувство собственного достоинства, повышает самооценку и статус школьника в коллективе.

Очень важно не останавливаться на месте, ставить новые цели и стремиться к их достижению – это основной механизм развития, как ученика, так и учителя.

### **Список использованной литературы:**

1. Гиревой спорт: техника упражнений. Вып. 1. Метод. указания. [Сост.: В. Ф. Васильев]. – Новосибирск: НГУ, 1995
2. Гиревой спорт: методика тренировки. Вып. 2. Метод. указания. [Сост.: В. Ф. Васильев]. – Новосибирск: НГУ, 1995
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. Утв. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР 10.12.84. - М.: Б. и., 1984
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д: Феникс, 2001
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. - «Физкультура и спорт», М., 1970
6. Пономарёв С. Жонглирование по Анурову // Спорт. жизнь России. - 1996. - N 12. - С.6-7
7. Теория и методика тяжелой атлетики, атлетической гимнастики и гиревого спорта: Progr. для фак. базовой подготовки ин-тов физ. культуры / УМО по физкультур. образованию. - М., 1991
8. Буриков А.В., Шипов П.А. и др. Вопросы теории физической культуры для студентов I курса: учебное пособие. Ярославль, ЯрГУ. 2005. 102 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС, 1991.
10. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ.