

Эффективность силовой тренировки как средство подготовки юношей старших классов к сдаче нормативов ГТО.

Михайлов И.И., руководитель секции по гиревому спорту
МБОУ «Едейская СОШ им. З.П.Саввина МО «Намский улус» РС(Я)»

Актуальность: Анализируя статью «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система» Галагузовой Ю.К., в которой она затрагивает одну из основных проблем, определяющих первостепенную необходимость пропаганды и внедрения физической культуры и спорта в обществе, которой является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В России более 60 % обучающихся имеют нарушения здоровья, только 14 % обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 % допризывной молодежи имеют низкий уровень физической подготовленности, который не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой в части выполнения минимальных нормативов.

Для успешной сдачи норм ГТО необходима тщательная спортивная подготовка, которая бы включала упражнения направленные на развитие скоростных возможностей человека; выносливости; силы; координационных способностей; гибкости; скоростно-силовых возможностей. Одной из форм тренировки, направленной на развитие данных качеств является силовая тренировка. Силовая тренировка способствует развитию основных физических качеств (силовые способности), занятия им сказываются на повышении физической работоспособности в целом. Силовая тренировка вовлекает в работу наибольшее количество мышечных групп и тем самым оказывают быстрый эффект в развитии силы. Развитие силы это не самоцель, а стремление к достижению высокой работоспособности, сохранению и укреплению здоровья.

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что при правильной организации учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, при этом, делая акцент на внеурочную форму занятий по воспитанию силовых способностей у юношей старших классов, силовая тренировка существенно окажет влияние на повышение уровень развития этого качества. Эти обоснования и послужили выбором этой темы.

Понимая важность проблемы и проанализировав состояние физического развития учащихся, поставил перед собой следующие цели: теоретически обосновать эффективность силовой тренировки как средство подготовки старших юношей к сдаче ГТО.

Исходя из целей, были поставлены следующие задачи:

- Выявить особенности физического развития и физической подготовленности старших юношей 14-17 лет в средних общеобразовательных школах,

- Определить характер влияния занятий силовой подготовкой на показатели физического развития, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств, а также общей физической работоспособности юношей.

Гипотеза: использование силовой тренировки будет способствовать повышению готовности школьников к сдаче ГТО.

Объект исследования – уровень подготовки старших школьников к сдаче норм ГТО. **Предмет исследования** – повышение уровня подготовки старших школьников к сдаче норм ГТО посредством использования метода «силовой тренировки».

База исследования: МБОУ «Едейская СОШ им. З.П.Саввина МО «Намский улус» РС(Я)»

Участники исследования:

- учащиеся 8-11 классов.

Структура исследования состоит: из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, приложения.

Этапы и организация исследования

Внеурочная работа – является частью учебно-воспитательной работы. Суть её определяется деятельностью школьников во внеурочное время под руководством учителя [7].

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации. Занятия физическими упражнениями во внеурочное время проводятся в группах, включающих школьников разных классов и параллелей, по программам организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся, которые образовательные организации создают самостоятельно (авторские рабочие программы) или на основе переработки примерных программ.

В нашей школе большое внимание уделяется развитию физической активности, здорового образа жизни, спорта высших достижений. Внеурочная деятельность ведётся в 5-11 классах: это спортивные секции: футбол, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, легкая атлетика, национальные виды спорта. В спортивных секциях занимаются 89 % обучающихся. Внеурочная деятельность как и уроки способствует укреплению физического здоровья учащихся. Вся внеучебная деятельность направлена на подготовку внедрения комплекса ГТО. И чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, мною были организованы спортивная секция «ОФП».

Для успешной сдачи норм ГТО необходима тщательная физическая подготовка, которая бы включала упражнения направленные на развитие скоростных возможностей человека; выносливости; силы; координационных способностей; гибкости; скоростно-силовых возможностей. Одной из форм тренировки, направленной на развитие данных качеств является силовая тренировка, поэтому рассмотрим ее сущность более подробно. Тренировка по подготовке к сдаче норм должна быть комплексной, состоящей из подбора разнообразных упражнений. Система тренировок, представляет собой силовую тренировку, ориентированную на проработку всех мышечных групп, и включает в себя элементы тяжелой атлетики, легкой атлетики, гимнастики и других видов спорта.

В ходе работы использовались следующие методы: фронтальный, переменный, интервальный, повторный, круговой тренировки, игровой и соревновательный. Учет нагрузки определялся посредством объема выполненных упражнений, при этом контролировалось время выполнения. При контроле нагрузки в силовых упражнениях учитывалось суммарное время выполнения упражнения, а также суммарное количество подтягиваний на высокой перекладине. При проведении экспериментальной работы контролировалось количество отталкиваний при

выполнении прыжковых упражнений. Правильно организованный контроль дал возможность определить объемы физической нагрузки, которую необходимо выполнить для сдачи норм комплекса ГТО. Результаты итогового тестирования показали положительную динамику уровня развития общей физической подготовленности. Так как физические качества не могут развиваться изолированно друг от друга, наблюдалось повышение всех двигательных способностей.

На первом этапе (сентябрь 2016 – октябрь 2016) исследования я определил отношение школьников к внедрению комплекса ГТО в школе. Второй этап (октябрь 2016– ноябрь 2016) работы заключался в тестировании школьников согласно требованиям комплекса ГТО. Это позволило определить, какие нормативы школьники не смогут выполнить, что помогло в дальнейшей работе. III этап – аналитический (март 2016 – апрель 2016). На данном этапе осуществлялся подсчет данных контрольного тестирования. Анализировались полученные результаты.

К выполнению нормативов комплекса ГТО были допущены школьники, относящиеся к основной группе здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, как в спортивных секциях, так и самостоятельно, в количестве 10 учащихся 8 - 11 классов относящиеся к 4 и 5 ступени комплекса ГТО. Средний возраст учащихся от 15 до 18 лет.

Для оценки эффективности применения метода «силовой тренировки» для подготовки к сдаче комплекса ГТО было проведено тестирование учащихся до начала эксперимента и в его конце. До педагогического эксперимента тестирования проводились для выявления уровня подготовленности испытуемых. Тестирование после педагогического эксперимента проводилось для оценки эффективности метода силовой тренировки. В конце эксперимента мы сравнили средние показатели контрольных тестов, проведенных до и после педагогического эксперимента. В результате были получены следующие данные. В ходе тестирования были использованы следующие контрольные нормативы, необходимые для сдачи комплекса ГТО:

1. «Подтягивания на высокой перекладине». Подтягивания выполняются из положения виса, верхним хватом на уровне ширины плеч, ноги и туловище прямое, ноги пола не касаются. Подтягивание засчитывается, когда подбородок зашел выше грифа перекладины.

2. «Бег на 100 м (с)». По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта. По команде «Внимание!» - принимает стартовое положение. По команде «Марш!» - стартует. Результат замеряется с помощью секундомера.

4. «Прыжок в длину с места (см)». Прыжок выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Толкаясь двумя ногами, испытуемый совершает прыжок вперед. Разрешен мах руками. Измерение производится по специально размеченной прямой линии. Испытуемому даются три попытки.

5. «Поднимание туловища из положения лежа на спине» Упражнение выполняется лежа на гимнастическом мате. Кисти за головой в «замке», колени согнуты. Партнер удерживает ноги,

прижимая их к полу. Необходимо было сделать максимальное количество подниманий туловища с касанием локтями бедер за одну минуту.

6. «Бег на 2 км (мин., с)». Испытуемые по команде «На старт!» занимают место на линии старта. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» стартуют. Замер результатов производится с помощью секундомера.

7. «Наклон вперед из положения стоя (см)». Наклон выполняется стоя на гимнастической скамье, ноги прямые на ширине 10-15 см. При выполнении наклона, испытуемый должен зафиксироваться в максимально согнутом положении в течение 2 с.

В результате участники эксперимента показали следующие результаты:

- на золотой значок сдали 5 человек (50 %);
- на серебряный значок – 4 человек (40 %);
- на бронзовый значок – 1 человек (10 %).

Данные показывают, что после проведения занятий по разработанной методике количество подтягиваний на высокой перекладине увеличилось на 21 %. В ходе проведения эксперимента нами было проведено тестирование беговых способностей учащихся. Результаты бега на 60 метров (с) показывают, что после проведения занятий среднее время, необходимое для преодоления дистанции 100 метров, уменьшилось на 0,6 секунды. Результаты прыжков в длину (см) показывают, что после проведения занятий средняя дистанция прыжка в длину увеличилась на 9,6 сантиметров. Показатели подъема старшекласниками туловища из положения лежа показывают, что в результате применения таких упражнений, как поднимание туловища лежа на полу, «складка», поднимание туловища со скручиванием, среднее количество подниманий туловища у учащихся за минуту увеличилось на 17 %. Результаты скоростных качеств учащихся после внедрения методики среднее время на преодоление учащимися дистанции 2 километра уменьшилось на 44 секунды.

Таким образом, можно констатировать, что после внедрения метода «силовой тренировки» на занятиях физической культурой спортивные показатели учащихся значительно улучшились. Система тренировок не только повысит мотивацию школьников заниматься спортом, но и может использоваться как эффективное средство для подготовки школьников к сдаче норм ГТО.

Заключение

Для повышения уровня активности школьников в сдаче норм комплекса ГТО главной задачей учителя физической культуры является помочь школьнику в объективной оценке своих сил, убеждение в возможности улучшения собственного результата и способствовать тому, чтобы занятия спортом стали потребностью каждого. В практике физического воспитания актуальность приобретают вопросы самостоятельной, осознанной физической активности молодежи. Преподавателю необходимо создать условия для освоения занимающимися способов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических и практических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы: для успешной сдачи норм ГТО необходима тщательная спортивная подготовка, которая бы включала упражнения направленные на развитие скоростных возможностей человека; выносливости; силы; координационных способностей; гибкости; скоростно-силовых возможностей. Одной из форм тренировки, направленной на развитие данных качеств является силовая тренировка, которая представляет собой многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом.

Таким образом, был сделан вывод, что после внедрения метода «силовой тренировки» спортивные показатели учащихся значительно улучшились. Проведенное исследование показало, что метод «силовой тренировки» является эффективным средством для подготовки учащихся к сдаче норм ГТО и может активно использоваться на занятиях физической культурой. Таким образом, цель поставленная в работе достигнута, а гипотеза нашла свое практическое подтверждение.

Схема выглядит следующим образом:

- **в начале тренировки** — общая разминка;
- беговая часть;
- пробежки — силовые и скоростно-силовые упражнения;
- **заключение** — упражнения на гибкость.

Такой подход помогает смоделировать сами соревнования (а сдача норм — это не что иное, как соревнования), развивает специальную выносливость (то есть выносливость, необходимую во время выполнения всех тестов), приучает не бояться цифр нормативов. Рассмотрим подробно каждую часть тренировки.

1. **Разминка** включается в тренировку обязательно. Она должна состоять из хорошо известных упражнений, таких, как вращения, махи, выпады и прочее. Особое внимание нужно уделить мышцам стопы, именно на голеностоп падает большая часть нагрузки в беговых и прыжковых упражнениях. Обязательны вращения стопой поочередно каждой ногой с опорой руками о стену, подъемы на носки, стоя на бруске толщиной в 5—7 сантиметров. Все упражнения выполняются друг за другом без пауз по 10—15 раз в каждую сторону, а по времени разминка занимает 10—12 минут. После такой разминки тело готово к нагрузке.

2. **Беговая часть.** Желательно чередовать бег по гладкой дорожке стадиона и парка с кроссовой дистанцией. Кросс — это бег по пересечённой местности. Дистанция кросса должна быть длиннее тестовой хотя бы на километр — таким образом нарабатывается запас прочности. Поначалу дистанцию нужно пройти обычным шагом, изучить покрытие, определить самые трудные и легкие участки. Несколько первых тренировок желательно пробегать дистанцию осторожно, не спеша, постепенно увеличивая темп. А затем от тренировки к тренировке увеличивать темп бега, по возможности удлинять пробегаемый участок. На данном этапе главным результатом является обретение легкости в передвижении. А затем, когда почувствовали лёгкость в беге можно засесть время, предлагаемое нормативом ГТО.

3. **Бег на короткие дистанции и прыжки, то есть скоростно – силовые упражнения.**

Основой тренировки в беге на короткие дистанции являются специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени
- имитация работы рук.

Эти упражнения выполняются сериями в быстром темпе. В любом случае во время выполнения «высокого бедра» стоит обращать внимание не только на подъем бедра вверх, нужно стараться опускать ногу с усилием, чтобы в работу активно включалась задняя мышца бедра.

Кстати, у слаботренированного человека во время бега на короткие дистанции травмируется кроме стопы именно задняя часть бедра. Поначалу в тренировку включается одна серия беговых упражнений. По мере тренированности выполняются 4—6 серий с отдыхом до полного восстановления дыхания. Контролировать нагрузку можно по самочувствию и по пульсу: у слаботренированного человека пульс не должен повышаться больше чем в полтора раза от исходного уровня. К группе специальных беговых упражнений относится и имитация работы рук. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, голову не опускать, руки согнуты в локтях, кисти чуть сжаты в кулаки. Не меняя положения головы, начать работать руками как при беге, постепенно увеличивая темп. Упражнение выполняется сериями по 10—30 секунд. Типичной ошибкой является подъем плеч вверх.

Еще одна группа скоростно-силовых упражнений включает **прыжки и выпрыгивания**. Самым простым упражнением к выполнению прыжка в длину с места является выпрыгивание вверх из полуприседа. Выполняется приседание до угла 100—120 градусов и короткое выпрыгивание вверх. В выпрыгивании принимают участие и мышцы бедра и мышцы стопы. Приземляться нужно мягко, уходя в полуприсед. Во время выпрыгивания нужно помогать руками, выбрасывая их вверх во время прыжка. Именно такой взмах руками поможет при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется сериями от трех до десяти повторений в зависимости от подготовленности. К группе прыжковых упражнений относится и прыжок с доставанием высоко находящегося предмета. Намечается какой-то предмет (древесный лист, подвешенная веревочка) на такой высоте, чтобы, приподнявшись на носки и вытянув вверх руку, до предмета было 15—20 сантиметров. С короткого разбега в три-четыре шага плавным движением уйти в присед с одновременным замахом руками. Без паузы идет взмах и выпрыгивание вверх. Во время прыжка нужно вытянуться и постараться зависнуть в воздухе, попытавшись коснуться намеченного предмета. Упражнение прекрасно тренирует прыгучесть и ловкость.

4. **Силовые упражнения** комплекса включают в себя подтягивания из вися на турнике и отжимания от пола. Если у вас получается подтянуться 2 раза и более, есть смысл включить это упражнение в тренировочное занятие. После беговых упражнений подтягивания будут как раз кстати. Отжимание от пола слаботренированным рекомендуется начать выполнять с отжиманием о высокую опору (стол, спинку стула). По мере роста тренированности упражнение выполняется по всем правилам (сохранять правильное положение тела — не сутулиться, не опускать голову вниз, не проваливаться в плечах).

Помимо прочих развивающих упражнений, силовой раздел тренировочного комплекса подготовки к сдаче ГТО включает обязательные к выполнению нормативы по рывку гири и подтягиваниям.

Заметьте, силовые движения выполняются с небольшим отягощением! Ведь цель

тренировок — подготовка к сдаче норм ГТО, а стало быть, тебе не нужен «картонный» фасад, ты заинтересован в достижении истинной спортивности. И в рамках этой задачи работа с гантелями и гириями наиболее продуктивна — она не ограничивает механику, позволяя добиться максимальной естественности и амплитудности движений, развить силу и функционал действующих мышц.

до 13-летнего возраста:

1. Обучение технике рывка в полуприсед.
2. Подъем на грудь с вися в полуприсед.
3. Отжимание на брусьях.
4. Прыжки в высоту на гимнастический стол с места.
5. Наклоны на гимнастическом столе лицом вниз с удержанием в статической позе поднятого в горизонтальное положение туловища.

до 17 лет:

1. Подъем на грудь в полуприсед.
2. Рывок в сед («разножка») с вися (гриф выше колен).
3. Жим сидя на наклонной скамье.
4. Приседание со штангой на плечах.
5. Приседание со штангой над головой в рывковом хвате.
6. Прыжки в длину с места.
7. Наклоны.

5. **Заключительная часть.** Здесь нужно сделать упражнения на гибкость и расслабление. Потянитесь в наклоне, потяните спину в вытянув руки вверх, сделайте наклоны вбок, задерживаясь в крайнем положении на 15—20 секунд. Не забудьте про выпады, когда одна, согнутая в колене, нога выносится вперед, а вторая, целиком выпрямленная, уводится назад. Этим упражнениям желательно уделить хотя бы 7—10 и при их выполнении тест на гибкость покорится вам без труда [6, с. 10-12].

Качественный растягивающий тренинг на «заминку» не только избавит тебя от болезненной крепатуры, создаст оптимальные условия для скорейшего мышечного восстановления, но и взрастит твои силовые показатели.

Таким образом, мы разобрали подробно схему самостоятельных тренировочных занятий, то есть весь тренировочный процесс, который подготовит Российского школьника к выполнению государственных норм и требований ВФСК ГТО.

Результаты тестирования уровня физической подготовленности(на начало года)

№	ФИО	возраст	вес	Подтягивание	Бег на 100 м	Прыжок в длину с места	Метание гранаты	Поднимание туловища	Жим штанги лежа	Становая тяга	Приседание со штангой	Рывок гири 16 кг.
1	Барашков Дархан	16	67	15	12,30	225	31.50	48	50	80	60	30
2	Эверстов Афоня	17	62	15	13.01	210	33.00	45	50	80	60	30
3	Бубякин Ион	15	57	13	13,25	215	30.60	47	40	70	55	28
4	Петров Кселант	15	53	13	13,14	221	29.50	41	40	70	55	25
5	Сергеев Алеша	16	62	15	13.04	218	31.00	43	50	75	60	30
6	Софронов Толя	15	69	10	14.22	218	32.80	37	50	75	60	30
7	Попов Витя	14	57	13	14.13	217	27.50	44	45	60	55	24
8	Винокуров Саша	15	58	14	13.96	210	30.80	43	45	60	55	22
9	Винокуров Антон	14	54	14	13.57	219	29.40	42	40	60	55	20
10	Зыков Герман	15	55	10	14.76	213	28,60	40	35	60	50	20

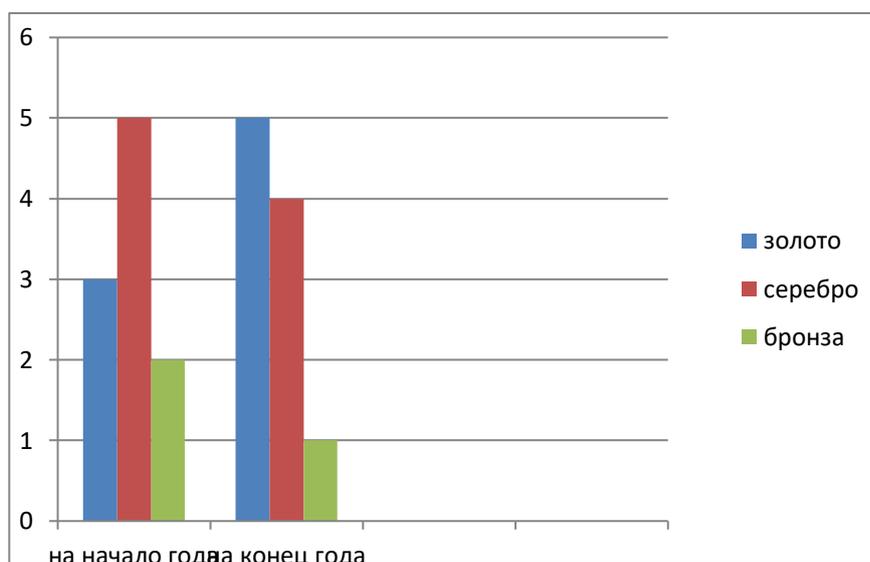
Результаты тестирования уровня физической подготовленности (на конец года)

№	ФИО	возраст	вес	Подтягивание	Бег на 100 м	Прыжок в длину с места	Метание гранаты	Поднимание туловища	Жим штанги лежа	Становая тяга	Приседание со штангой	Рывок гири 16 кг.
1	Барашков Дархан	17	67	20	12,19	225	32.50	50	50	80	60	33
2	Эверстов Афоня	18	62	20	12,77	210	34.20	50	50	80	60	32
3	Бубякин Ион	16	57	16	12,95	215	31.70	50	45	75	56	30
4	Петров Кселант	16	53	16	13,00	221	32.50	45	45	75	55	28
5	Сергеев Алеша	17	62	20	12.84	218	36.00	50	50	80	60	32
6	Софронов Толя	16	69	16	13.82	218	33.10	45	50	80	60	34
7	Попов Витя	15	57	15	13.93	217	29.50	50	47	65	56	28
8	Винокуров Саша	16	58	17	13.58	210	31.95	50	47	65	56	25
9	Винокуров Антон	15	54	17	13.32	219	31.40	47	45	65	56	24
10	Зыков Герман	16	55	14	14.59	213	30,60	48	42	62	55	23

Сравнение показателей учащихся, сдавших нормы ГТО на золотой, серебряный, бронзовый значки в начале и конце эксперимента.

на начало года

Кол-во обучающихся принявших в тестировании	Кол-во обучающихся, выполнивших все тесты					
	на золотой значок		на серебряный значок		на бронзовый значок	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
10	3	30	5	50	2	20



на конец года

Кол-во обучающихся принявших в тестировании	Кол-во обучающихся, выполнивших все тесты					
	на золотой значок		на серебряный значок		на бронзовый значок	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
10	5	50	4	40	1	10

