

## **ДОКЛАД**

**НА ШКОЛЬНОМ МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:**

### **«Развитие силы у старшеклассников на уроках по общефизической подготовке в тренажерном зале».**

Разносторонняя физическая подготовка способствует развитию и сохранению активности различных групп мышц, улучшает функционирование внутренних органов и систем. Тренированный организм быстрее восстанавливается даже после очень большой нагрузки.

Физическое воспитание должно быть более тесно связано с силовой подготовкой, она может стать частью раздела «Гимнастика». Дело в том, что большинство молодых людей не обладают достаточной физической подготовкой для выполнения технически сложных упражнений: например, на брусьях, на перекладине. Как правило, учащиеся имеют разный уровень подготовки. Многие из них имеют хронические заболевания, лишний вес, никогда не занимались спортом.

#### **Уровень развития силы.**

Морфофункциональное состояние мышечной системы обеспечивается двигательной, корсетной, насосной и обменной функциями организма.

Корсетная функция при определенном мышечном тоне отвечает за правильную осанку, а также за нормальную работу позвоночника и спинного мозга, предупреждая такие распространенные нарушения и заболевания, как дефекты осанки, сколиоз, остеохондроз. Корсетная функция живота очень важна для работы печени, желудка, кишечника, почек – ее нарушение может вызвать гастрит, колит, холецистит и др. Недостаточный тонус мышц ног ведет к развитию плоскостопия, расширению вен и тромбофлебиту.

Плохое состояние мышечных волокон, а следовательно, ухудшение обменных процессов в мышцах приводит к ожирению, атеросклерозу и другим неинфекционным заболеваниям.

Насосная функция мышц («мышечный насос») состоит в том, что сокращение либо статическое напряжение мышц способствует передвижению венозной крови по направлению к сердцу, что имеет большое значение для обеспечения общего кровотока и лимфотока. «Мышечный насос» укрепляет сердечную мышцу, обеспечивая наполнение правого желудочка необходимым количеством крови. Кроме того, он играет большую роль в передвижении лимфы и тканевой жидкости, влияя тем самым на процессы восстановления и

удаления продуктов обмена. Плохая работа сердечной мышцы приводит к развитию воспалительных процессов и образованию тромбов.

Таким образом, нормальное состояние мышечной системы является показателем мышечной силы, важным и необходимым условием жизнедеятельности организма в целом и, в частности, всех основных мышечных групп: спины, груди, брюшного пресса, ног, рук.

Развитие мышц происходит неравномерно, как в разном возрасте, так и у ровесников. Поэтому не следует особенно стремиться развивать силу у детей 7-11 лет, тем более что у подростков 12-15 лет в этом отношении наблюдается значительный прогресс. В возрасте 19-29 лет происходит относительная стабилизация, а в 30-39 лет уже проявляется тенденция к снижению мышечной силы. Правильнее будет к 16-18 годам достигнуть определенного развития силы и поддерживать его до 40 лет.

Необходимо помнить, что между уровнями развития силы отдельных мышечных групп связь относительно слабая, и поэтому тесты для определения развития силы должны быть комплексными и достаточно простыми. Лучшие тесты – это упражнения с преодолением массы собственного тела, при выполнении которых учитывается относительная сила, что позволяет сгладить разницу в абсолютной, обусловленную возрастно-половыми и функциональными факторами.

Увеличение уровня силы выше среднего не влияет на устойчивость к заболеваниям и рост профессиональной трудоспособности, для которых имеет значение физическая сила.

### **Организация занятия.**

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения (собственный вес, сопротивление амортизатора, гантели, гири, штанга), вес или сопротивление которого необходимо преодолевать.

Начинать выполнение упражнений с отягощениями надо с разминки. Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех частей.

**1 часть – подготовительная (разминка)** – подразделяется в свою очередь, еще на две: разогревающую и специальную.

Разогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (девушки – 6-8 мин.; юноши – 8-12 мин.), общеразвивающих гимнастических упражнений силового характера и упражнений на растягивание. Их выполнение рекомендуется начинать с тренировки мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем – более крупных мышц туловища и заканчивать тренировкой мышц ног. После этого учащиеся выполняют упражнения на расслабление.

Часть разминки предназначена для подготовки различных мышечных групп и костно-связочного аппарата ко **второй – основной - части** занятия.

На этом этапе следует придерживаться определенной последовательности. Сразу после разминки ученики выполняют упражнения на совершенствование техники движений и быстроту, затем – на развитие силы, а в конце основной части занятия – на развитие выносливости.

В **третьей – заключительной – части** учащиеся выполняют медленный бег (3-8 мин.), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием с целью постепенного снижения нагрузки и возвращения организма в спокойное состояние.

Школьники должны научиться, учитывая уровень своей двигательной подготовленности, правильно рассчитывать вес отягощения, чтобы можно было повторить упражнение не менее 8-10 раз.

В заключение хотелось бы отметить, что за 6 месяцев регулярных занятий в тренажерном зале юноши (9-11 классов) легко выполняли нормативы (тесты) на силу, как: отжимание от пола, отжимание на параллельных брусьях, подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа (пресс-тест), подъем переворотом и выход силой на перекладине.

Кроме того, у многих заметно выровнялась осанка, исчезла сутулость, убавился лишний вес. Ученики получили знания о строении и работе мышечной системы, правильного медицинского самоконтроля, гигиены.

Учитель физической культуры  
МОУ лицей №26  
Мысливцев П.П.  
Сентябрь 2014 г.