**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №40»**

**Бабурина Сергея Васильевича.**

**«Развития силовых качеств у старших школьников средствами атлетической гимнастики»**

1. **Актуальность и перспективность опыта**

Проблема базовой силовой подготовки школьников и учащейся молодежи представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества. Однако разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных методов базовой физической подготовки, начиная с первого класса, сдерживается дефицитом научных исследований. В этой связи изучение возрастной динамики мышечной силы школьников в процессе всего периода обучения представляет, по моему мнению , как научный, так и практический интерес. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей и на этой основе более объективно планировать силовые нагрузки с учетом возраста на уроках физического воспитания .Основной предпосылкой разработки методики базовой силовой подготовки школьников послужили сведения о специфичности силы мышц, являющиеся важнейшим фактором всестороннего физического развития человека .

Сила - основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного учащегося.

Как же надо тренировать учащегося, применяя те или иные отягощения без ущерба для здоровья? Занятия с тяжестями могут использовать практически все здоровые люди без ограничений. Ведь тяжесть - это и 500 г, и 5 кг, и 100 кг . Любой двигательный акт человека сопряжен с проявлением различных физических качеств. Чтобы поднять отягощение даже среднего веса, учащемуся необходимо в полной мере показать свои способности в ловкости, координации, гибкости и др. Следовательно, развивать силу невозможно без попутного развития практически всех физических качеств человека.

На этой основе стало возможным углубить и расширить методологию силовой подготовки учащихся 1-10-х классов, а также конкретизировать систему многолетней тренировки детей и подростков в силовых видах спорта. Все это в полной мере соответствует концепции развития отечественной науки в области физической культуры и спорта, направленной на поиск эффективных средств и методов физического воспитания подрастающего поколения с учетом социально-экономических условий жизни общества на современном этапе .

**2.Условия формирования ведущей педагогической идеи.**

Ведущая педагогическая идея – использование упражнений с отягощениями на уроках физической культуры, и во внеурочной деятельности, обеспечивающих формирование не только устойчивых двигательных навыков, но и интеллектуально-нравственного развития.

Итак, сила является основополагающим физическим качеством человека.Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного учащегося. Каждое силовое упражнение характеризуется определенными физиологическими особенностями и оказывает то или иное специфическое воздействие на организм. При выполнении максимальных силовых усилий в сократительный акт кратковременно вовлекаются большое число двигательных мышечных единиц. Мощные сокращения мышц стимулируют не только развитие мускулатуры, но и все функции организма.

Опыт становления формировался в течении нескольких лет на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 40», когда формирование силовых качеств приходилось осуществлять в рамках тематического планирования уроков на основе программы В.И.Ляха и А.А. Зданевича. Проводилась системная работа по развитию силовых качеств посредством атлетической гимнастики, в связи с чем было скорректировано тематическое планирование.

Сравнение и анализ итогов деятельности показал положительные результаты:

-повышение уровня учебной мотивации;

-сохранение и рост силовых качеств;

- повышение уровня интеллектуально-нравственного развития учащихся.

С добавлением одного часа возможностей для развития силовых качеств стало больше.

**3.Теоретическая база опыта.**

Атлетическую гимнастику, как систему упражнений с отягощениями упражнения с тяжелыми предметами еще в 1У веке до нашей эры относили к естественным движения. Древние римляне разработали и специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами.

Изучение возрастной динамики мышечной силы школьников в процессе всего периода обучения представляет по мнению С.В. Новаковского, Л.С. Дворкина, С. В. Степанова , как научный, так и практический интерес. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей и на этой основе более объективно планировать силовые нагрузки с учетом возраста на уроках физического воспитания .Основной предпосылкой разработки методики базовой силовой подготовки школьников послужили сведения о специфичности силы мышц, являющиеся важнейшим фактором всестороннего физического развития человека в онтогенезе .

Сила является основополагающим физическим качеством человека. И самое замечательное в характеристике силы (согласно законам движения Ньютона) - это их точная количественная форма оценки. В этой связи можно говорить не только о некотором взаимодействии тел, но можно это взаимодействие измерять. Количественная мера воздействия тел друг на друга называется в механике силой.

Если в механике сила - количественный показатель, то в физиологии , понятие сила мышц, будучи количественной мерой, принимает качественную информативность. Двигательные акты человека характеризуются целым рядом качественных проявлений, из которых достаточно основательно изучались сила, быстрота и выносливость. Эти стороны моторного акта всегда в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом. Однако в педагогической практике этот фактор нередко мало кого волнует. Например, по выполнению таких тестов, как подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа судят не об уровне силовой выносливости, а о силе учащегося.

**4.Технология опыта.**

Гипотеза исследования– уровень развития физического качества силы будет повышаться более эффективно если в процесс общей физической подготовки применить систему занятий с отягощениями оптимального веса

***Цель опыта***– совершенствование силовой подготовки старших школьников средствами атлетической гимнастики.

***Задачи исследования:***

1. Теоретически обосновать проблему развития силы старших школьников, средствами атлетической гимнастики:   
2. рассмотреть современные аспекты силовой подготовки подрастающего поколения;   
3. выявить особенности развития силы в подростковом возрасте.  
Новизна и практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики со старшими школьниками, для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовых качеств.

Основными формами занятий физическими упражнениями в школе являются: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, внеурочная физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная работа.

**5.Трудности и проблемы в использовании опыта**

1. Низкая заинтересованность учащихся атлетизмом.

2. Недостаточная материально-техническая база.

**6.Результативность опыта.**

В результате использования вышеописанных подходов удается:

- развить силовые способности учащихся;

- повысить заинтересованность ребят и увлеченность атлетизмом;

- научить учащихся быть более уверенными в себе;

- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;

- повысить качество знаний учащихся;

- сформировать потребность у учащихся к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровье сберегающие навыки.

Результатом работы можно считать то ,что учащиеся становятся победителями и призерами олимпиад по физической культуре и соревнований различного уровня;