**Методика повышения общей физической подготовленности подростков, основанная на развитии отстающих физических качеств.**

Авторы: Репин А.А., Репина Г.И,

учителя физической культуры в

высшей квалификационной категории

В процессе развития физических качеств школьников важное значение имеет правильный подбор средств и методов. На уроке физической культуры подбор средств осуществляется с учётом задач урока, содержанием основного материала, возможностей школы и учащихся. Все эти упражнения могут быть использованы и для развития физических качеств. Любое двигательное действие, физическое упражнение в той или иной степени совершенствует какое-либо физическое качество. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте заключаются в обеспечении связи с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков. В практике физического воспитания используют два основных пути развития физических способностей.

Первый путь сводится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков, а также при дальнейшем варьировании и совершенствовании их в усложнённых условиях.

Второй путь характеризуется специальной организацией развития способностей, опираясь главным образом на использование усвоенных действий. Для этого, с одной стороны, широко используются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, с другой – всегда в конечном счёте используются и основные для данной двигательной деятельности движения или их разновидности.

Упражнения расчётливо дозируются возрастающим количеством или продолжительностью повторений, ускорением темпа или повышением скорости движений, использованием отягощений и другими приёмами.

В среднем школьном возрасте ведущим становится второй путь развития физических качеств.

С помощью Президентских тестов в начале и конце эксперимента мы измеряли такие качества учащихся, как:

1. выносливость;

2. сила;

З. ловкость;

4. гибкость;

5. быстрота.

Проанализировав результаты тестирования в начале эксперимента у большинства подростков, было выявлено отстающее физическое качество – выносливость.

Исходя из этих данных, нами были составлены схемы-комплексы для развития отстающего физического качества - выносливости, при этом мы уделяли внимание и развитию других физических качеств.

Наши схемы-комплексы составлялись в соответствии с требованиями программы, возрастными возможностями организма подростка.

Так же при развитии физических качеств важно учитывать чувствительные (сенситивные) периоды. Для выносливости этот период приходится на 11-14 лет и совпадает со средним школьным возрастом. В качестве главных средств развития общей выносливости должны использоваться естественные движения, связанные с относительно легко регулируемой, ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Это прежде всего бег в равномерном темпе, ускоренная ходьба, повторные прыжки в чередовании с ходьбой, а также передвижение на лыжах.

При развитии отстающего физического качества нами были широко использованы следующие методы воспитания выносливости:

1. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, характеризующийся непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Например: передвижение на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки на скакалке и т.д.

2. Метод повторного интервального упражнения. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха. Например, повторное пробегание отрезков дистанции.

3. Метод круговой тренировки, предусматривающий выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

4. Игровой метод. Он предусматривает развитие физических качеств в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Например: подвижные игры «Гонка патрулей» «Салки»; игра в пионербол, баскетбол.

5. Соревновательный метод представляет собой выполнение упражнений в форме соревнований. Например: эстафетный бег.

Данные схемы-комплексы применялись в основной части занятия.

Для этого использовались следующие методы организации:

\* фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися;

\* поточный – выполнение упражнения по очереди друг за другом беспрерывным потоком;

\* посменный – все учащиеся в группе распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений;

\*групповой – учащиеся распределяются на группы, каждая по заданию учителя занимается самостоятельно;

\* индивидуальный – каждый учащийся выполняет упражнение;

\* широко применялся метод индивидуально-круговой тренировки, он предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Каждая схема – комплекс содержит подвижную игру. Подробное описание игр представлено в Приложении.

Кроме использования схем – комплексов, в конце каждого месяца проводились продолжительные занятия и мероприятия ярко выраженной аэробной направленности:

- туристические походы;

- прогулки на лыжах;

- велосипедные прогулки;

- плавание в бассейне.

Схемы – комплексы № 1-8, составлены применительно к разным видам деятельности, и использовались следующим образом:

Октябрь – комплексы № 4,8

Ноябрь – комплексы № 1,5

Декабрь – комплексы № 1,5

Январь – комплексы № 2,6

Февраль – комплексы № 2,6

Март – комплекс № 3

Апрель – комплекс № 7

Май – комплексы № 4,8

Наша методика представляет собой разработанные схемы-комплексы состоящие из строго дозированных упражнений по времени выполнения, числу повторений, серий, интервалам отдыха между повторениями сериями, характеру отдыха и методам организации пед. эксперимента.

Наша методика представляет собой результат непрерывного педагогического воздействия на подростков в течении всего учебного года с целю развития физической подготовленности. Упражнения схем-комплексов применялись в основной части внеклассного занятия и продолжались в течение 20-25 минут.

В контрольной группе уровень физической подготовленности повысили 9 человек, что составляет 60%, тогда как в экспериментальной группе 14 человек, что составляет 93%

Анализ межгрупповых различий показал, что школьники экспериментальной группы, занимающиеся по предложенной нами методике, существенно превзошли своих сверстников из контрольной группы, занимающихся по общепринятой программе по всем семи показателям.

Таким образом, разработанная методика оказывает более положительное влияние на уровень физической подготовленности у девочек, чем традиционная. Всё говорит о том, что данная методика является эффективной и рекомендуется к широкому применению.

**Практические рекомендации.**

1. При практическом применении разработанной методики необходимо в обязательном порядке руководствоваться теоретико-практическими основами развития физических качеств.
2. Средства, направленные на развитие отстающего физического качества применять комплексно с развитием всех физических качеств.
3. Комплексы упражнений выполнять в основной части занятия.
4. При проведении занятий использовать различные формы организации учебной деятельности, очень часто с интервалом примерно в 2-3 минуты менять задания, иначе дети быстро потеряют интерес к занятию. Самыми подходящим для этой цели является игровой и соревновательный методы.
5. Для увеличения моторной плотности использовать такие методы, чтобы учащиеся постоянно находились в тренировочном процессе. Данными методами являются фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, индивидуально-круговой.
6. Для удобства работы по данной методике учащихся можно заранее ознакомить с упражнениями, подготовить в печатном виде индивидуальные карточки-задания и раздать их детям.
7. При недостатке какого-либо инвентаря его можно заменить аналогичным. Если дети не справляются с выполнением отдельных упражнений можно давать карточки с домашним заданием, включающие элементы тренировочных упражнений.

