Мискин Сергей Петрович

ГБОУ СОШ с. Камышла, Самарская область

Учитель физкультуры и ОБЖ

**Развитие силы и выносливости**

**на уроках физической культуры в начальной школе**

Развитию физических качеств в комплексной программе по физическому воспитанию отводится важное место. Среди них сила и выносливость, которые необходимо развивать уже в начальной школе. Хотя  наиболее благоприятный период развития этих качеств приходится на более поздний период, все же для гармоничного развития школьников нужно уже в этом возрасте начинать развивать эти качества. Они помогут ученикам выдерживать большие нагрузки и быть более работоспособными***.***

**Планирование материала для развития двигательных качеств.**

Одним из главных требований, позволяющих добиться высокой эффективности учебного процесса, является правильное планирование материала программы.

Параллельно с изучением элементов лёгкой атлетики планируется развитие скоростно-силовых качеств, быстроты движений и выносливости, а в период освоения игровых умений и навыков – развитие  быстроты и выносливости к игровым действиям. Во время прохождения раздела гимнастики планируется развитие силы, силовой и статической выносливости, подвижности в суставах и равновесия.

Развитие двигательных качеств школьников на уроке может осуществляться посредством различных организационно-методических форм. В настоящее время сложилась определённая система способов организации деятельности учащихся на уроке физической культуры, направленная на развитие двигательных способностей:

- упражнения-задания;

- контрольные упражнения (тесты);

- подвижные и спортивные игры;

- дополнительные упражнения;

  - круговые занятия («круговая тренировка»).

**Подбор упражнений.**

Задачи физической подготовки учащихся решаются в основной части урока. Место расположения упражнений для решения этих задач определяется содержанием учебного материала и конкретной направленностью физической подготовки. Развитие силы, выносливости проводится во второй половине или в конце основной части урока.

Подбирая упражнения для развития двигательных качеств, учитель должен соотнести их с основными упражнениями, изучаемыми на уроке, а затем определить их направленность на развитие того или иного двигательного качества. Например, при изучении прыжка в длину с разбегу для развития скоростно-силовых качеств, следует использовать такие прыжковые упражнения, которые связаны с перемещением тела в горизонтальной плоскости, при изучении прыжка в высоту – упражнения скоростно-силового характера, связанные с перемещением тела в вертикальной плоскости (2).

На этапе начального развития двигательных качеств самые разнообразные упражнения  оказывают положительное влияние на развитие двигательных способностей. На следующих этапах продолжение работы с малыми отягощениями способствует развитию силы и выносливости.

В процессе развития двигательных качеств, надо учитывать, как упражнения воспринимаются учащимися. Так, лучше всего школьники воспринимают упражнения скоростно-силового характера (и если они проводятся в игровой форме). Упражнения на силу с большим интересом выполняют мальчики, чем девочки. Быстрее всего дети теряют интерес к упражнениям на выносливость. Эти особенности следует учитывать при подборе упражнений.

**Развитие скоростно-силовых качеств**.

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению предельных или около предельных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Несмотря на то, что скоростно-силовые качества, сила и быстрота рассматриваются, как самостоятельные качества они тесно связаны друг с другом. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает наиболее полное проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовая подготовка школьников осуществляется  на протяжении  всего учебного года с небольшим перерывом на зимний период, когда учащиеся проходят раздел лыжной подготовки. Упражнения для развития скоростно - силовых  качеств проводятся в первой половине основной части урока. Это могут быть упражнения-задания, станционные занятия или дополнительные упражнения, а также подвижные игры и эстафеты с упражнениями скоростно-силового характера.

         Игровые задания и подвижные игры: ,"Волк во рву", "Сторож заяц и жучка", "Воробушки и коршун", "Лисы и куры", "Вороны и воробьи"(1).

**Развитие выносливости.**

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности. Различают два вида выносливости – общую и специальную.

При занятиях с младшими школьниками рекомендуется от урока к уроку увеличивать пробегаемое расстояние или продолжительность бега, специально не повышая скорости бега, которая возрастает за счёт естественного повышения тренированности детей.

Наряду с бегом в школьной программе широкое место для развития общей выносливости занимают многократные прыжки через короткую скакалку, ходьба на лыжах, плавание, подвижные игры.

Для развития выносливости можно находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

         Игровые задания и игры и подвижные игры: "Гандикап", "Кто выдержит темп?", "Круговая эстафета", "Скакалка - подсекалка", "Смена лидера", "Следуй за мной", "Круговорот".

**Развитие силы.**

Силовые возможности детей выражаются в способности преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Развитие силы у детей школьного возраста осуществляется методом повторных упражнений.

В школьной программе наиболее широко для развития силовых возможностей учащихся применяются упражнения в динамическом режиме. Если на проводимом уроке решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать  игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном  контакте с ним. Основные содержательные компоненты таких игр, включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д.  Весьма  эффективными  для решения данной задачи оказываются также двигательные  операции с  доступными играющим отягощениями - наклоны, приседания, отжимания, подъемы,  повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом. Сюда же следует отнести довольно полезные для силового развития, метания различных предметов на дальность.

         Игровые задания и игры и подвижные игры:  перетягивания  в парах, метание набивного мячей (кто дальше), сопротивление в парах,  перетягивание каната, "Всадники", "Тачка", "Переноска мячей", "Али-баба".

Список использованной литературы:

1.     Жуков М.Н. Подвижные игры:  учеб.  для  студ.  пед.  вузов.  Москва.  Издательский центр «Академия», 2000.

2.     Байбародова  Л.В., Бутин  И.М., Леонтьева Т.Н. Методика обучения физической культуре:  Метод. М.,2004.