ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Понариной Лилии Алексндровны

**Актуальность.**

Естественное стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей.

В значительном числе трудов отечественных специалистов (Башта, Л. Ю. , 2015 ; Дворкин, Л. С. , 2019 ; Коваленко, С. К. , 2015) раскрываются личные подходы к применению силовых упражнений в физическом воспитании и спортивной тренировке. Силовая подготовка с учётом возрастных физиологических особенностей благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма.

Тем не менее, среди специалистов сферы физической культуры существует мнение, что силовая подготовка может ограничить возможности эффективного решения задач гармоничного развития юношей. В связи с этим актуальность работы состоит в том, что предложенные комплексы специальных упражнений будут способствовать эффективному развитию силовых способностей в атлетической гимнастике, формировав гармоничное развитие атлета.

**Цель** работы - изучить использование комплексов специальных упражнений для развития силовых способностей юношей 15-17 лет в атлетической гимнастике

**Гипотеза исследования** заключается в предположении, что предложенные комплексы специальных упражнений, состоящие из:

* упражнений с использованием силовых тренажеров
* упражнений на снарядах и с предметами

 будут способствовать эффективному развитию силовых способностей юношей 15-17 лет в атлетической гимнастике

* Объектом исследования является физическая подготовка спортсменов, занимающихся атлетической гимнастикой
* Предмет исследования - подбор средств для развития силовых способностей юношей 15-17 лет

**Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:**

1. Подобрать и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Изучить средства и методы развития силовых способностей спортсменов, занимающихся атлетической гимнастикой.

3. Подготовить комплекс специальных упражнений для развития силовых способностей в атлетической гимнастике.

При написании работы были использованы следующие **методы:**

-анализ научно-методической литературы;

-педагогическое тестирование;

-педагогический эксперимент;

-методы математической статистики

**Изучение и анализ литературных источников** позволило обобщить представления о состоянии исследуемого вопроса, подготовить необходимые тесты, систематизировать имеющиеся данные, касающиеся использования специальных комплексов развития силовых способностей юношей 15-17 лет в атлетической гимнастике.

Было проанализировано 23 литературных источника учебного и научно-методического характера по теме работы. В ходе анализа научно-методической литературы были раскрыты представления, о понимании развития силовых способностей в атлетической гимнастике, анатомо-физиологические особенности организма юношей 15-17 лет, средства и методы развития силовых способностей, а также представления о использовании комплекса специальных упражнений для развития силовых способностей.

**Педагогическое тестирование** предназначено для выявления уровня развития силовых способностей юношей 15-17 лет в атлетической гимнастике.

Контрольные тесты у юношей 15-17 лет будут проводиться с помощью упражнений:

1) Подтягивание на перекладине (кол-во раз). При выполнении задействованы бицепс рук, предплечья и широчайшие мышцы спины.

Оценка. Удовлетворительно – 6-9, хорошо – 8-11, отлично 12-14.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). При выполнении задействованы грудные мышцы и трицепс. Оценка. Удовлетворительно –4-7, хорошо – 7-9, отлично 10.

3) Подъем ног в висе на перекладине (кол-во раз). При выполнении задействованы подвздошно-поясничные, прямые мышцы бедер и широкие фасции ног. Оценка. Удовлетворительно – 4-5, хорошо – 6-8, отлично 9-10.

4) Жим штанги лежа (кг) – базовое упражнение в атлетической гимнастике. При выполнении задействованы мышцы груди, трицепсов рук и переднего пучка дельтовидных мышц плеч. Результат. Вес снаряда (кг). Оценка. Удовлетворительно – 50, хорошо - 62,5, отлично 75.

5) Вис на перекладине на согнутых руках (сек.) – тест для выявления статической силы мышц предплечья. При выполнении задействованы мышцы предплечья.

Результат. Количество секунд Оценка. Удовлетворительно – 40-45, хорошо 46-49, отлично 50.

**Педагогический эксперимент** будет проводиться с сентября 2019 года по май 2021 год на базе МБОУ «Гимназия № 6» с участием юношей 15-17 лет. За период педагогического эксперимента будет задействовано 20 юношей.

Педагогический эксперимент заключается в подборе комплексов специальных упражнений для развития силовых способностей юношей 15-17 лет и их внедрение. Непременным условием проведения педагогического эксперимента будет сравнение исходных и конечных результатов тестов физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп.

Составление данных экспериментальной и контрольной групп, полученные с помощью тестирования, обрабатываются с помощью **метода математической статистики**. Расчеты проводятся по формулам, принятым для обработки результатов педагогических исследований. Метод математической статистики позволит обработать полученные данные, провести сравнительный анализ результатов.

Исследование будет проведено в г. Казань в период с сентября 2019 г. по май 2021 г. на базе МБОУ «Гимназия № 6». Планируется набрать юношей 15-17 лет, которые в дальнейшем будут поделены на две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой.

Исследование будет проводиться в три этапа:

Первый этап (сентябрь 2019 - май 2020 г.) - проведение теоретического анализа и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Определение цели исследования, формулировки задач, объекта, предмета исследования и методов. Подбор комплекса тестов.

Второй этап (июнь 2020 г. – ноябрь 2020 г.) - проведение тестов: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем ног в висе на перекладине, жим штанги лежа, вис на перекладине на согнутых руках. Сбор информации о результатах выполнения тестовых заданий для выявления уровня силовых способностей, их оценка и анализ. Проведение формирующего этапа эксперимента, внедрение специальных подобранных комплексов упражнений для развития силовых способностей

Третий этап (декабрь 2020 г. - май 2021 г.) - проведение контрольного этапа эксперимента, обработка полученных данных, проведение сравнительного анализа результатов, полученных при проведении тестирования до и после эксперимента.

1. Путем анализа научно-методической литературы были рассмотрены физиологические аспекты силовых способностей юношей 15-17 лет в атлетической гимнастике, методы и средства их развития, а также комплексы специальных упражнений. Была дана характеристика анатомо-физиологических особенностей организма юношей в возрастном периоде 15-17 лет.

Атлетическая гимнастика является популярным видом двигательной активности, а также эффективным средством физического воспитания юношей 15-17 лет. У юношей именно в этом возрасте наиболее благоприятным является формирование практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

2. Под силовыми способностями человека понимают способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Наиболее эффективными средствами развития силовых способностей являются физические упражнения с предметами, с дополнительным отягощением и с весом собственного тела.

3. Для выявления уровня развития силовых способностей юношей 15-17 лет в атлетической гимнастике будут использованы тесты из упражнений: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем ног в висе на перекладине, жим штанги лежа, вис на перекладине на согнутых руках. Выполнение практического изучения развития силовых способностей при помощи специальных упражнений в атлетической гимнастике показало, что предложенные комплексы, направленные на развитие силовых способностей в атлетической гимнастике, помогут достичь желаемого уровня развития силы и приблизиться еще на один шаг к успеху.