**"Развитие силовых способностей у юношей на уроках физической культуры нестандартным способом"**

Известно, что однообразные упражнения быстро надоедают школьникам и не дают возможности для дальнейшего развития физических качеств.

Возьмем подтягивание на перекладине для юношей XI класса. Данное упражнение широко используется для контроля и развития мышечной силы и прежде всего – силы рук. Чтобы получить оценку «5» достаточно подтянуться 12 раз. Однако многие ребята могут выполнить гораздо больше подтягиваний. Но зачем им подтягиваться, например, 20 раз, если можно получить отличную оценку за 12 подтягиваний?

Такую картину можно встретить во всех контрольных упражнениях.

Я хочу поделиться опытом развития силы мышц рук и плечевого пояса. Чтобы заинтересовать ребят в выполнении подтягиваний на перекладине, у себя в школе реализую свои варианты решения этой проблемы.

1. *Меньше подходов – выше оценка.* Например ученик XI класса должен подтянуться на перекладине 30 раз. Если он выполняет эту норму за 3 подхода, с интервалом по 20 сек., ставлю оценку «5». За 4 подхода ставлю «4», за пять подходов ставлю «3».

Заинтересованность проявляется в том, что, если ученик выполнил упражнение за четыре подхода, например, первый подход – 12 раз, второй – 9, третий – 7, четвертый -2, то ему непременно захочется выполнить упражнение за 3 подхода, ведь в четвертом подходе ему пришлось выполнить всего 2 подтягивания.

Такой вариант отработан с V по XI классы. Используя то или иное число подходов, ученики XI класса должны подтянуться 30 раз, X – 28, IX – 26, VII – 24, VII – 22, VI – 20, V – 18 раз. С этой задачей юноши справляются достаточно быстро.

1. *На пределе возможностей.* Решение заключается не в количестве подходов к снаряду, а в сумме повторений данного упражнения. Например, ученик выполняет подтягивание на перекладине – пять подходов с интервалами между подходами по 20 сек. Каждый подход – подтягивание на пределе возможности. Результаты всех подходов суммирую и ставлю оценки.

Предположим, если ученик XI класса за пять подходов набрал в сумме 45 подтягиваний, то его оценка «5», 43 – «4», 40 – «3». Для других классов сумма подтягиваний, которых необходимо набрать ученику для получения оценок «5», «4» и «3», составит соответственно: X класс – 42, 40, 37; IX – 39, 37, 34; VIII – 36, 34, 31; VII – 33, 31, 28; VI – 30, 28, 25; V – 27, 25, 22.

1. *«Лучше сорок раз по разу….»* В следующем варианте считаю только количество подходов к снаряду при фиксированном числе подтягиваний за один подход. Для этого ученику необходимо выполнить три подтягивания в каждом подходе с интервалами по 10 сек.

Оценки «5», «4» и «3» выставляю за следующее количество подходов соответственно: XI класс – 18, 16, 13; X -16, 14, 11; IX – 14, 12, 9; VIII – 12, 10, 7; VII – 10, 8, 5; VI – 8, 6, 3; V – 6, 4, 1 подход.

При развитии силы мышц наиболее эффективно использование метода повторных усилий. В отличие от метода максимальных усилий, здесь исключены нежелательные натуживания при выполнении физических упражнений, созданы предпосылки для улучшения обменных процессов, роста мышечной массы. Лишь в старших классах предлагаю ребятам выполнять упражнения в каждом подходе на пределе возможности. Вообще же на каждом уроке школьники выполняют подтягивания по одному из вышеприведенных вариантов. Все варианты относительно просты, их можно давать и как домашнее задание.