**ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Е. Н. Сюрвасева***

Скоростно-силовые способности занимают особое место в развитии двигательных способностей детей, их высокий уровень развития играет значительную роль в достижении результатов по многим видам спорта. Развитие скоростно-силовых способностей влияет на формирование способности к высокой степени концентрации усилий в спортивных и подвижных играх, при лыжной подготовке, в разных фазах бега на скорость, в прыжках в длину, высоту, с разбега, в метании, в единоборствах и пр.

Целью нашей работы является исследование развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста.

В возрасте младшего школьника происходит интенсивное развитие мышечной системы, это выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Происходит это развитие не само по себе, а в связи с достаточным количеством мышечной работы и движений [3].

Для психо-физиологического развития большое значение имеют игры. В процессе игровой деятельности происходит развитие практически всех психических функций и качеств младшего школьника: это острота ощущений и восприятий, оперативная память, внимание, мышление, воображение, волевые качества [1].

При развитии быстроты у детей предпочтение отдается естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимальной скоростью может привести к образованию «скоростного барьера» уже в детском возрасте. В связи с этим большую ценность представляют сюжетные подвижные, а в более поздний период и спортивные игры.

Благоприятное время для начала развития скоростно-силовых способностей соответствует возрасту 10 лет.

Для их развития применяют следующие методы: метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод.

Для контроля скоростно-силовой подготовленности рекомендуются специфические тесты: бег на 30 м, прыжок в длину с места, подъем туловища, челночный бег 3х10м [2].

На основе анализа научно-методических литературных источников изучено два теоретических аспекта исследуемой проблемы: анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста в целом и по гендерному отличию, а также методические основы развития скоростно-силовых способностей.

С учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей младших школьников были определены и систематизированы для использования на практике основные средства и методы развития их скоростно-силовых способностей.

Для контроля уровня развития скоростно-силовых способностей были отобраны объективные методы оценки подготовленности и созданы условия для их практического применения.

Была разработана методика скоростно-силовой подготовки младших школьников (4 класс) и экспериментально проверена на практике ее эффективность. Для сравнения были отобраны два класса с «хорошим» уровнем физической подготовленности. За время исследования экспериментальный класс улучшил уровень общей физической подготовленности на 4, 1 усл. ед., а контрольный - на 1,5 усл. ед. Результат девочек экспериментального класса вырос на 5,3 усл. ед., в то время как у контрольного класса он уменьшился на 0,6 усл. ед. У мальчиков экспериментального класса уровень общей физической подготовленности увеличился на 3,0 усл. ед., у контрольного класса - на 2,1 усл. ед.

Предложенная нами методика для развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста оказалась статистически достоверно эффективной для девочек (р˂0,05) и недостаточно аргументированной для мальчиков (р>0,05).

Было обнаружено, что целенаправленная работа по развитию скоростно-силовых способностей оказывает положительное влияние на общую физическую подготовленность в целом, повышая ее уровень. Анализ каждого теста в отдельности показал убедительную эффективность авторской методики для следующих испытаний: челночный бег 3х10 м, бег на 30 м. При этом результаты в челночном беге выросли на 16,8 усл. ед.; в беге на 30 м - на 6,4 усл. ед. Для остальных подлежащих контролю показателей отмечена тенденциозная положительная динамика.

Литература:

1. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: Учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова - М. : Педагогическое общество России, 2003. - 512 с.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: Пособие для учителя / Лях В. И. - М. : АСТ, 1998. - 272 с.
3. Солодков А. С. Физиология человека [Текст]: Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 528с.