

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

Олейник Дарья Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Совершенствование скоростно-силовых способностей у девушек 15-17
лет во внеурочной деятельности средствами футбола**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя
профилями подготовки
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
и дополнительное образование (спортивная тренировка).

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой к.м.н., Казакова Г.Н.

04.06.25

(дата, подпись)

Руководитель к.б.н., Турыгина О.В.

27.05.25

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Олейник Д.С.

03.06.25

(дата, подпись)

Оценка _____

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 15-17 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
1.1 Теоретические аспекты развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет.....	6
1.2 Организация внеурочной деятельности для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет.....	13
1.3 Практические аспекты тренировок по совершенствованию скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет.....	21
Выводы по первой главе.....	30
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Организация исследования.....	31
2.2. Методы исследования.....	32
Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 15-17 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
3.1 Результаты анкетирования.....	36
3.2 Результаты опытно-экспериментальной проверки эффективности комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности.....	38
Заключение.....	44
Список использованных источников.....	46
Приложение.....	53

Введение

Актуальность. В соответствии с разработанным государственным документом «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» Доля детей и молодежи в возрасте 3 - 29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности детей и молодежи, в 2025 году должна достигнуть 86,5%. В связи с этим, педагогической общественностью осознана необходимость формирования новой стратегии современной образовательной школы, в которой двигательная активность рассматривается как необходимый компонент образования. От того насколько успешно будут сформированы положительные мотивации у девушек к двигательной активности, к здоровому образу жизни, зависит в последующем образ жизни человека. Однако заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны общеобразовательных школ остается достаточно низкой. Поэтому основной задачей современной общеобразовательной школы является создание условий для гармоничного физического развития и приобщение девушек к систематическим, активным занятиям физической культурой, к приобщению к двигательной деятельности как средству повышения их физической подготовленности (в том числе и гибкости как основного физического качества). Содержание нового стандарта образования предъявляет иные требования не только к подготовке учащихся, но и к обновлению профессионального арсенала учителя физической культуры. За последние десятилетия в теории и практике физической культуры в общеобразовательных школах разработано немало перспективных технологий, позволяющих эффективно решать задачи образования, развития у девушек, активно внедрять средства двигательной активности, с помощью которых возможно достичь оптимального уровня физической подготовленности. Но, не смотря на это, актуально стоит вопрос о логическом и рациональном использовании внеурочных, секционных занятиях как основы формирования физической культуры личности, ее интересов, мотивации и потребности в

систематической двигательной активности. Двигательная деятельность в общеобразовательных школах выступает и как объект, и как средство, и как цель физического совершенствования у девушек.

Цель исследования: повысить уровень скоростно-силовых способностей при использовании разработанного комплекса физических упражнений во внеурочной деятельности у девушек 15-17 лет средствами футбола.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс физического воспитания девушек 15- 17 лет

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный на повышение уровня развития скоростно-силовых способностей девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Обосновать и разработать *комплекс физических упражнений*, способствующие развитию скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности;
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса физических упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности средствами футбола.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение разработанного комплекса физических упражнений повысит уровень скоростно-силовых способностей девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности средствами футбола.

Глава 1. Особенности совершенствования скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности

1.1 Теоретические аспекты развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет

Развитие скоростно-силовых способностей у девушек в возрасте 15-17 лет представляет собой важный аспект физической подготовки, который оказывает значительное влияние на общее состояние организма, функциональные возможности и здоровье подростков. В этот период жизни происходит интенсивное развитие различных физических качеств, что связано как с физиологическими изменениями, происходящими в организме, так и с психологическими аспектами, связанными с переходом от детства к взрослости. Скоростно-силовые способности, включающие в себя такие качества, как скорость, сила, мощность и выносливость, играют ключевую роль в успешном выполнении физических упражнений, а также в повседневной жизни.

Скоростно-силовые способности можно охарактеризовать как способность выполнять движения с высокой скоростью и значительной силой, что требует от организма комплексной работы мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В возрасте 15-17 лет, когда происходит активный рост и развитие, особенно важно уделять внимание тренировкам, направленным на развитие этих качеств, поскольку они способствуют не только улучшению спортивных результатов, но и общему укреплению здоровья. В этом возрасте девушки часто начинают заниматься различными видами спорта, что создает предпосылки для формирования их физической культуры и здоровья на всю жизнь [6].

Физиологические изменения, происходящие в организме девушек в период полового созревания, влияют на развитие скоростно-силовых способностей. В это время происходит увеличение мышечной массы, изменение соотношения мышечной и жировой ткани, а также улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эти изменения создают благоприятные условия для тренировок, направленных на развитие силы и скорости. Однако важно помнить,

что в этом возрасте организм еще не полностью сформирован, и тренировки должны проводиться с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждой девушки [24].

Скоростно-силовые упражнения, такие как прыжки, спринты, тяжелая атлетика и различные виды силовых тренировок, оказывают комплексное воздействие на организм подростков. Они способствуют не только развитию мышечной силы, но и улучшению координации, гибкости, а также общей физической подготовленности. Кроме того, такие тренировки имеют положительное влияние на психоэмоциональное состояние, повышая уверенность в своих силах и способствуя формированию позитивного отношения к физической активности. Важно отметить, что регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов, что также положительно сказывается на эмоциональном фоне подростков, часто подверженных стрессам и изменениям настроения [23].

Влияние скоростно-силовых упражнений на организм подростков можно рассмотреть с нескольких аспектов. Во-первых, такие тренировки способствуют улучшению обмена веществ, что особенно важно в период активного роста. Увеличение мышечной массы приводит к ускорению метаболизма, что помогает поддерживать оптимальный уровень жировой ткани и предотвращать развитие избыточного веса. Во-вторых, скоростно-силовые тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшая кровообращение и кислородоснабжение тканей. Это, в свою очередь, способствует повышению работоспособности и выносливости, что важно не только для занятий спортом, но и для выполнения повседневных задач.

Кроме того, скоростно-силовые упражнения способствуют развитию координационных способностей, что имеет особое значение для девушек, занимающихся спортом. Улучшение координации движений позволяет более эффективно выполнять спортивные элементы, снижая риск травм и повышая общую безопасность тренировочного процесса. Также стоит отметить, что тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, способствуют улучшению гибкости и подвижности суставов, что также важно для

предотвращения травм и обеспечения долговременных результатов в спорте.

Не менее важным аспектом является влияние скоростно-силовых упражнений на психологическое состояние подростков. Регулярные тренировки способствуют формированию дисциплины, настойчивости и целеустремленности, что является важными качествами для достижения успеха как в спорте, так и в учебе. Девушки, занимающиеся физической активностью, чаще демонстрируют высокие результаты в учебе, так как физическая активность положительно сказывается на когнитивных функциях, памяти и концентрации внимания. Это связано с тем, что физическая активность способствует улучшению кровообращения и кислородоснабжения мозга, что, в свою очередь, положительно влияет на его работу.

Важно отметить, что в процессе развития скоростно-силовых способностей необходимо учитывать индивидуальные особенности каждой девушки, такие как уровень физической подготовки, наличие или отсутствие спортивного опыта, а также состояние здоровья. Тренировочный процесс должен быть построен с учетом этих факторов, чтобы избежать перегрузок и травм. Важно также обеспечить разнообразие в тренировках, чтобы избежать монотонности и поддерживать интерес к занятиям физической культурой.

Существует множество методов и подходов к тренировкам, направленным на развитие скоростно-силовых способностей. Например, можно использовать метод высокоинтенсивных интервальных тренировок, который сочетает в себе элементы силовых и аэробных упражнений. Такой подход позволяет эффективно развивать как силу, так и скорость, а также улучшать общую физическую подготовленность. Важно также включать в тренировки элементы игры и соревнования, что способствует повышению мотивации и интереса к занятиям.

Кроме того, следует обратить внимание на восстановление после тренировок. Восстановление является важной частью тренировочного процесса, так как именно в этот период происходит адаптация организма к нагрузкам и укрепление мышц. Необходимо обеспечить достаточное время для отдыха, а также учитывать важность питания, которое должно быть сбалансированным и

богатым необходимыми макро- и микроэлементами. Правильное питание способствует не только улучшению физических показателей, но и общему состоянию здоровья подростков.

Развитие скоростно-силовых способностей у девушек в возрасте 15-17 лет является важным аспектом физической подготовки, который оказывает значительное влияние на общее состояние организма, функциональные возможности и здоровье. Скоростно-силовые упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию координационных способностей и положительно влияют на психоэмоциональное состояние. Важно учитывать индивидуальные особенности каждой девушки и подходить к тренировочному процессу с учетом этих факторов, обеспечивая разнообразие и баланс в занятиях. Регулярные тренировки помогут не только достичь высоких спортивных результатов, но и сформировать здоровый образ жизни на долгие годы вперед.

Скоростно-силовые способности представляют собой сочетание силы и скорости, что позволяет эффективно выполнять различные физические упражнения и участвовать в спортивных соревнованиях. Важно отметить, что в возрасте 15-17 лет происходит значительное изменение в физиологии девушек, что непосредственно влияет на их физическое развитие и возможности.

Физиологические особенности девушек в возрасте 15-17 лет включают в себя как анатомические, так и функциональные изменения. В этот период происходит активное развитие мышечной и костной системы, что связано с окончанием периода полового созревания. У девушек наблюдается увеличение мышечной массы и силы, что может быть обусловлено изменениями в гормональном фоне. Эстрогены, которые играют важную роль в развитии женского организма, влияют на распределение жировой ткани и развитие мышечной массы. Важно отметить, что в этом возрасте девушки могут демонстрировать высокие результаты в силовых упражнениях, однако их физические возможности могут варьироваться в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных особенностей [16].

Скоростно-силовые способности у девушек формируются под воздействием различных факторов, включая генетическую предрасположенность, уровень физической активности, а также характер тренировочного процесса. Важно учитывать, что в этом возрасте девушки могут испытывать значительные колебания в уровне физической подготовки, что связано с особенностями роста и развития. В связи с этим, необходимо подходить к процессу тренировки с учетом индивидуальных особенностей каждой спортсменки, разрабатывать индивидуальные программы, направленные на развитие скоростно-силовых качеств [29].

Тренировочный процесс должен включать в себя разнообразные упражнения, направленные на развитие как силы, так и скорости. Эффективным методом тренировки скоростно-силовых способностей является использование различных форм атлетической подготовки, таких как силовые тренировки, спринтерские забеги, прыжковые упражнения и другие. Важно сочетать различные виды тренировок, чтобы обеспечить гармоничное развитие всех физических качеств. Например, силовые тренировки могут включать в себя работу с собственным весом, использование свободных весов, а также тренажеров. Спринтерские забеги могут быть использованы для развития скорости и взрывной силы, а прыжковые упражнения помогут улучшить координацию и гибкость [32].

Кроме того, необходимо уделять внимание восстановлению и профилактике травм. В возрасте 15-17 лет девушки могут быть подвержены различным травмам, связанным как с неправильной техникой выполнения упражнений, так и с недостаточной подготовленностью. Важно обучать девушек правильной технике выполнения упражнений, а также следить за их состоянием во время тренировок. Восстановление должно включать в себя как активные, так и пассивные методы, такие как массаж, растяжка и использование различных средств для восстановления.

Следует также отметить, что в этом возрасте происходит формирование психоэмоционального состояния девушек, что также оказывает влияние на их

физическую подготовленность. Психологические аспекты, такие как мотивация, уверенность в себе и способность справляться со стрессом, играют важную роль в достижении спортивных результатов. Важно создавать поддерживающую атмосферу в тренировочном процессе, где девушки могут чувствовать себя комфортно и уверенно. Психологическая подготовка должна включать в себя работу над целями, визуализацией успеха и методами снятия стресса.

Развитие скоростно-силовых способностей у девушек в возрасте 15-17 лет представляет собой многогранный процесс, который требует комплексного подхода и учета физиологических, психологических и индивидуальных особенностей каждой спортсменки. Правильная организация тренировочного процесса, разнообразие методов и средств тренировки, а также внимание к восстановлению и психологической подготовке помогут достичь высоких результатов и способствовать гармоничному развитию девушек в этом возрасте.

Теоретические аспекты развития скоростно-силовых способностей у девушек в возрасте 15-17 лет можно рассматривать через призму различных моделей физического воспитания и спортивной подготовки. Важным аспектом является понимание индивидуальных особенностей каждой спортсменки, так как генетические факторы, уровень физической активности, а также предшествующий опыт тренировок могут существенно влиять на эффективность тренировочного процесса. На этом этапе необходимо учитывать не только физические, но и психологические аспекты, поскольку мотивация и уверенность в своих силах могут значительно повысить результаты тренировок [22].

Методы тренировки скоростно-силовых способностей могут быть разнообразными и включать в себя как силовые, так и скоростные элементы. Например, использование различных видов тренировок на основе прыжков, спринтов, силовых упражнений с отягощениями, а также функциональных тренировок. Эти методы направлены на развитие как максимальной силы, так и быстроты движений, что позволяет достигать высоких результатов в различных видах спорта. Важно также учитывать, что тренировки должны быть разнообразными и включать элементы игры, что делает занятия более

увлекательными и способствует повышению интереса к физической активности [11].

Оценка скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет может осуществляться с помощью различных тестов и методик, которые позволяют получить объективные данные о физическом состоянии и уровне подготовки. К числу таких тестов можно отнести тесты на скорость, такие как спринт на 30 метров, а также тесты на силу, например, жим лежа или приседания с отягощением. Эти тесты могут быть адаптированы в зависимости от уровня подготовки и специфики вида спорта. Для более детальной оценки состояния скоростно-силовых способностей можно использовать комплексные тесты, которые включают в себя как измерение времени выполнения упражнений, так и оценку максимальной силы.

Кроме того, в процессе оценки скоростно-силовых способностей важно учитывать такие параметры, как уровень общей физической подготовки, координация движений и выносливость. Это позволяет более полно оценить физическое состояние девушек и выявить области, нуждающиеся в дополнительной работе. Важно, чтобы оценка проводилась регулярно, что позволяет отслеживать динамику изменений и корректировать тренировочный процесс в зависимости от полученных результатов.

Таким образом, развитие скоростно-силовых способностей у девушек в возрасте 15-17 лет является многогранным процессом, который требует комплексного подхода. Учитывая индивидуальные особенности каждой спортсменки, необходимо разрабатывать адаптированные программы тренировок, которые будут включать в себя разнообразные методы и элементы, направленные на развитие как силы, так и скорости. Регулярная оценка результатов тренировок позволит не только отслеживать прогресс, но и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс, что в конечном итоге приведет к улучшению физической подготовки и повышению результатов в спортивной деятельности.

1.2 Организация внеурочной деятельности для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет

Организация внеурочной деятельности для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет представляет собой важный аспект физического воспитания, который требует внимательного подхода и глубокого понимания физиологических и психологических особенностей данной возрастной группы. Важно отметить, что в этом возрасте происходит активное развитие организма, что открывает новые возможности для формирования физических качеств, таких как скорость и сила. Скоростно-силовые способности являются ключевыми для достижения высоких результатов в различных видах спорта, а также имеют огромное значение для общего физического развития и здоровья.

Во-первых, необходимо учитывать, что девушки в возрасте 15-17 лет находятся на этапе, когда их физическое развитие достигает своего пика, и именно в этот период можно закладывать основы для дальнейшего совершенствования скоростно-силовых качеств. Важно разрабатывать программу внеурочной деятельности, которая будет учитывать индивидуальные особенности каждой участницы, а также их уровень подготовки. Это позволит избежать перегрузок и травм, что особенно актуально для девушек, которые могут быть менее подготовлены физически по сравнению с юношами [9].

Внеурочная деятельность должна быть разнообразной и включать в себя как силовые тренировки, так и упражнения на скорость. Силовые тренировки могут включать в себя работу с собственным весом, а также использование различных тренажеров и свободных весов. Важно, чтобы каждая девушка могла работать в своем комфортном диапазоне, постепенно увеличивая нагрузки по мере повышения уровня физической подготовки. Упражнения, такие как приседания, отжимания, подтягивания и различные вариации планки, могут быть отличной основой для формирования силы. Эти упражнения не только развивают мышечную массу, но и способствуют

улучшению координации и гибкости, что также важно для скоростно-силовых качеств [20].

Что касается упражнений на скорость, то здесь можно включить различные виды спринтерских забегов, а также упражнения на реакцию и быстроту движений. Важно, чтобы тренировки были разнообразными и включали в себя как короткие спринты, так и более длинные дистанции, чтобы развивать как анаэробную, так и аэробную выносливость. Упражнения на скорость могут включать в себя также игры с мячом, эстафеты и другие виды активности, которые способствуют развитию быстроты и реакции [26].

Кроме того, необходимо уделить внимание и таким аспектам, как техника выполнения упражнений и правильная организация тренировочного процесса. Каждая тренировка должна начинаться с разминки, которая подготовит мышцы и суставы к нагрузкам. Разминка может включать в себя динамические растяжки, легкие кардиоупражнения и специальные упражнения для активации основных групп мышц. После основной части тренировки, которая будет включать в себя силовые и скоростные упражнения, необходимо уделить время на заминку и статические растяжки, что поможет предотвратить травмы и улучшить восстановление.

Также стоит обратить внимание на психологические аспекты организации внеурочной деятельности. Важно создать атмосферу поддержки и взаимопомощи, где каждая девушка будет чувствовать себя комфортно и уверенно. Это может быть достигнуто через командные тренировки, участие в соревнованиях и совместные активности, которые помогут укрепить дружеские связи и повысить мотивацию. Психологическая поддержка может сыграть ключевую роль в достижении высоких результатов, так как уверенность в своих силах и поддержка со стороны сверстников могут значительно повысить эффективность тренировок.

Не менее важным аспектом является правильное питание, которое должно сопровождать физическую активность. Девушки в возрасте 15-17 лет

должны получать достаточное количество белков, жиров и углеводов, чтобы поддерживать уровень энергии и способствовать восстановлению после тренировок. Разработка рациона питания, который будет учитывать индивидуальные предпочтения и потребности, может стать важным дополнением к программе внеурочной деятельности. Также следует обратить внимание на гидратацию, так как достаточное количество жидкости необходимо для поддержания нормального функционирования организма во время физической активности.

Кроме того, необходимо учитывать и сезонные особенности, которые могут влиять на организацию внеурочной деятельности. В летний период можно использовать открытые площадки, стадионы и парки для проведения тренировок на свежем воздухе, что будет способствовать не только физическому, но и психоэмоциональному состоянию участниц. В зимний период можно организовать тренировки в закрытых помещениях, где можно использовать различные тренажеры и спортивное оборудование. Важно адаптировать программу тренировок в зависимости от времени года, учитывая погодные условия и доступность спортивной инфраструктуры.

В заключение, организация внеурочной деятельности для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет требует комплексного подхода, который включает в себя физическую подготовку, психологическую поддержку, правильное питание и учет индивидуальных особенностей каждой участницы. Разработка разнообразной и интересной программы тренировок, а также создание позитивной атмосферы в группе помогут достичь высоких результатов и сформировать у девушек устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой. Важно помнить, что основная цель внеурочной деятельности — это не только развитие физических качеств, но и формирование здорового образа жизни, уверенности в себе и способности к преодолению трудностей.

Организация внеурочной деятельности для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет является важной задачей, имеющей как физическую, так и социальную значимость. В этом возрасте девушки проходят через множество изменений, как физиологических, так и психологических, что делает их особенно восприимчивыми к различным видам физической активности. Развитие скоростно-силовых способностей в рамках внеурочной деятельности не только способствует улучшению физической формы, но и формирует уверенность в себе, развивает командный дух и социальные навыки.

Планирование тренировочного процесса для данной возрастной группы требует комплексного подхода, который учитывает индивидуальные особенности каждой участницы, уровень ее подготовки, а также цели и задачи, которые ставятся перед тренировками. Первоначально следует провести диагностику физической подготовки девушек, что позволит определить их текущий уровень скоростно-силовых способностей и выявить области, требующие особого внимания. Это может быть сделано с помощью тестов, таких как прыжок в высоту, прыжок в длину, спринтерские забеги на короткие дистанции, а также силовые упражнения, например, отжимания и приседания [25].

На основе полученных данных разрабатывается индивидуальная программа тренировок, которая будет включать в себя как общие, так и специальные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Важно, чтобы тренировки были разнообразными и интересными, что поможет поддерживать мотивацию участниц на протяжении всего тренировочного процесса. Одним из ключевых аспектов является правильное распределение нагрузки и периодизация тренировок. На начальном этапе акцент следует делать на общую физическую подготовку, что включает в себя развитие выносливости, гибкости и координации. Это позволит создать прочный фундамент для последующего более интенсивного тренинга, направленного непосредственно на развитие скоростно-силовых

способностей [12].

Важной частью внеурочной деятельности является также создание комфортной и поддерживающей атмосферы, которая будет способствовать развитию командного духа и взаимопомощи среди девушек. Это может быть достигнуто через групповые тренировки, где участницы будут работать в парах или небольших группах, что позволит им обмениваться опытом, поддерживать друг друга и делиться успехами. Важно также включать в программу тренировки элементы соревновательности, что может быть реализовано через организацию небольших соревнований или челленджей, где девушки смогут продемонстрировать свои достижения и сравнить результаты с другими [18].

Тренировочный процесс должен быть гибким и адаптируемым к изменениям, которые могут возникнуть в процессе его реализации. Важно учитывать не только физическое состояние участниц, но и их эмоциональное состояние, уровень мотивации и желание продолжать занятия. Регулярные обратные связи от девушек о том, как они себя чувствуют и насколько им интересны тренировки, помогут вносить необходимые коррективы в программу.

Кроме того, следует обратить внимание на важность восстановления после тренировок. Внеурочная деятельность не должна ограничиваться только физическими упражнениями; важно также уделять внимание восстановлению, включая в программу занятия по растяжке, дыхательные практики и занятия на развитие психоэмоционального состояния. Это поможет снизить риск травм и переутомления, а также повысит общую эффективность тренировок.

Не менее важным аспектом является привлечение квалифицированных специалистов, таких как тренеры по физической подготовке, диетологи и психологи, которые могут предоставить ценные рекомендации и советы по организации тренировочного процесса. Работа в команде с такими

специалистами поможет создать более эффективную и безопасную программу, способствующую развитию скоростно-силовых способностей у девушек.

Организация внеурочной деятельности для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет представляет собой важный аспект физического воспитания, который требует комплексного подхода и учета множества факторов, влияющих на мотивацию и поддержку спортсменок в процессе их развития. В последние десятилетия наблюдается рост интереса к физической активности среди молодежи, однако, несмотря на это, многие девушки сталкиваются с различными барьерами, которые могут препятствовать их участию в спортивных мероприятиях и развитию физических навыков. В этом контексте особое значение приобретает создание условий для активного вовлечения девушек в процесс тренировок, что включает в себя не только организацию самих занятий, но и формирование положительного отношения к спорту, понимания его значимости для здоровья и общего благополучия.

Внеурочная деятельность должна быть направлена на формирование у девушек устойчивой мотивации к занятиям спортом, что является одним из ключевых факторов успешного развития скоростно-силовых способностей. Важно учитывать, что в возрасте 15-17 лет девушки находятся на этапе активного формирования своей идентичности, и именно в этот период они могут столкнуться с различными социальными и психологическими вызовами, которые могут повлиять на их решение заниматься спортом. Поэтому, при организации внеурочной деятельности, необходимо создать такую атмосферу, которая бы способствовала развитию уверенности в себе, положительного самоощущения и желания достигать успеха в физической активности. Для этого важно использовать разнообразные методы и подходы, которые помогут заинтересовать девушек и поддержать их на пути к достижению спортивных целей [3].

Одним из наиболее эффективных способов мотивации является

создание групповых тренировок, которые позволяют девушкам не только развивать свои физические способности, но и находить единомышленников, строить социальные связи и получать поддержку от сверстниц. Важно, чтобы в таких группах царила атмосфера дружелюбия и взаимопомощи, где каждая участница чувствовала бы свою значимость и вклад в общее дело. Кроме того, тренеры и организаторы должны активно поощрять девушек, отмечая их достижения, даже если они кажутся незначительными. Это может быть как словесная поддержка, так и система поощрений, которая будет стимулировать девушек к регулярным занятиям и самосовершенствованию [31].

Также стоит обратить внимание на индивидуальные особенности каждой девушки, поскольку мотивация может значительно варьироваться в зависимости от личных целей, интересов и жизненных обстоятельств. Некоторые девушки могут стремиться к улучшению своих физических показателей, другие могут искать возможность для самовыражения или социализации. Важно создать условия, в которых каждая из участниц сможет найти свой путь в спорте, будь то через участие в соревнованиях, тренировках или просто активном отдыхе. Индивидуальный подход к каждой девушке поможет ей почувствовать свою ценность и значимость в рамках группы, что в свою очередь будет способствовать ее мотивации и желанию продолжать занятия [14].

Важным аспектом организации внеурочной деятельности является создание разнообразной программы тренировок, которая включает в себя различные виды физической активности, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Это могут быть как традиционные виды спорта, такие как легкая атлетика, волейбол или баскетбол, так и более современные направления, такие как функциональный тренинг, кроссфит или стритворкаут. Разнообразие видов активности позволит девушкам не только развивать свои физические способности, но и находить новые увлечения, что в свою очередь будет способствовать формированию устойчивой мотивации

к занятиям спортом.

Кроме того, важно учитывать, что физическая активность должна быть не только полезной, но и интересной. Организация различных мероприятий, таких как спортивные праздники, турниры, мастер-классы и выездные тренировки, поможет создать атмосферу праздника и радости от занятий спортом. Такие мероприятия могут стать отличной возможностью для девушек проявить себя, продемонстрировать свои достижения и получить признание со стороны сверстников и тренеров. Это, в свою очередь, будет способствовать формированию положительного отношения к физической активности и укреплению желания заниматься спортом.

Поддержка девушек в процессе развития спортивных навыков также включает в себя работу с их психологическим состоянием. Важно создать условия, в которых каждая участница будет чувствовать себя комфортно и уверенно, что поможет ей преодолевать страхи и сомнения, которые могут возникать в процессе тренировок. Для этого могут быть полезны различные психологические тренинги, направленные на развитие уверенности в себе, преодоление стресса и управление эмоциями. Также стоит обратить внимание на создание безопасной и поддерживающей среды, где каждая девушка сможет открыто обсуждать свои переживания и получать помощь от тренеров и сверстников.

Не менее важным аспектом является взаимодействие с родителями девушек, которое может значительно повлиять на их мотивацию и желание заниматься спортом. Организация родительских собраний, на которых будут обсуждаться достижения и успехи девушек, а также важность физической активности для их здоровья и развития, поможет создать поддержку со стороны семьи. Родители играют ключевую роль в формировании отношения к спорту, и их участие в спортивной жизни дочерей может стать дополнительным стимулом для занятий.

Таким образом, организация внеурочной деятельности для развития

скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет должна быть комплексной и многогранной. Важно учитывать как физические, так и психологические аспекты, создавая условия для формирования устойчивой мотивации и поддержки. Разнообразие видов активности, групповая работа, индивидуальный подход, создание положительной атмосферы и взаимодействие с родителями – все это является важными компонентами успешной организации внеурочной деятельности, направленной на развитие спортивных навыков у девушек. Только при условии комплексного подхода можно достичь значительных результатов и помочь молодым спортсменкам реализовать свой потенциал, укрепить здоровье и сформировать позитивное отношение к физической активности на всю жизнь.

1.3 Практические аспекты тренировок по совершенствованию скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет

Практические аспекты тренировок по совершенствованию скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет являются важной темой в области физической культуры и спорта, особенно в контексте внеурочной деятельности. Этот возрастной период характеризуется интенсивным физическим и психологическим развитием, что делает его особенно подходящим для внедрения эффективных тренировочных программ, направленных на улучшение скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые способности представляют собой сочетание скорости и силы, что является ключевым аспектом многих видов спорта и физической активности. Для достижения желаемых результатов необходимо учитывать как физиологические, так и психологические аспекты тренировочного процесса, а также правильно организовать занятия, чтобы они были интересными и мотивирующими для девушек.

Прежде всего, необходимо понимать, что в возрасте 15-17 лет происходит активное развитие мышечной массы, координации и быстроты реакций. Это время, когда правильно организованные тренировки могут существенно повлиять на физическую подготовленность и общую спортивную форму. Важно отметить,

что тренировки должны быть разнообразными и включать в себя как силовые, так и скоростные элементы. Это позволит не только развивать необходимые физические качества, но и предотвратить возможные травмы, связанные с однообразием тренировочного процесса [10].

Основные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, могут быть разделены на несколько категорий: базовые силовые упражнения, упражнения на скорость и координацию, а также специальные упражнения, направленные на развитие взрывной силы. Базовые силовые упражнения, такие как приседания, жим штанги, тяга и отжимания, позволяют развивать общую силу и выносливость. При выполнении этих упражнений важно соблюдать правильную технику, чтобы минимизировать риск травм и обеспечить максимальную эффективность тренировки. Например, при выполнении приседаний необходимо следить за тем, чтобы колени не выходили за линию носков, а спина оставалась прямой. Это поможет избежать перегрузки суставов и обеспечит правильное распределение нагрузки на мышцы [17].

Упражнения на скорость и координацию, такие как спринты, прыжки и различные виды эстафет, помогают развивать быстроту реакции и координацию движений. Важно, чтобы тренировки включали в себя разнообразные игровые элементы, что сделает занятия более интересными и увлекательными. Например, можно организовать соревнования на время или в командах, что будет способствовать не только физическому развитию, но и формированию командного духа и социальной активности. Кроме того, использование различных тренажеров и оборудования может значительно разнообразить тренировочный процесс. Например, использование эластичных лент, медицинболов и скакалок позволяет эффективно развивать как силу, так и скорость [19].

Специальные упражнения для развития взрывной силы, такие как прыжки с места, прыжки в длину и различные виды толчков, также играют важную роль в тренировочном процессе. Эти упражнения направлены на развитие быстроты и силы, что особенно важно для многих видов спорта, включая легкую атлетику,

волейбол и баскетбол. При выполнении таких упражнений необходимо уделять особое внимание технике, чтобы избежать травм. Например, при выполнении прыжков с места важно правильно приземляться, сгибая колени и распределяя нагрузку на всю стопу, что поможет предотвратить травмы коленных суставов.

Кроме того, важно учитывать индивидуальные особенности каждой девушки. В этом возрасте у девушек могут быть различные уровни физической подготовки, что требует индивидуального подхода к тренировкам. Необходимо проводить предварительное тестирование, чтобы определить уровень физической подготовки и скоростно-силовых способностей каждой участницы. На основе полученных данных можно составить индивидуальные тренировочные планы, которые будут учитывать как физические возможности, так и личные цели и предпочтения. Это позволит не только повысить эффективность тренировок, но и повысить мотивацию участниц, что в свою очередь будет способствовать более активному участию в занятиях.

Важно также учитывать психологические аспекты тренировок. В возрасте 15-17 лет девушки могут сталкиваться с различными эмоциональными и социальными трудностями, что может повлиять на их желание заниматься спортом. Создание положительной атмосферы на тренировках, поддержка и поощрение со стороны тренера и сверстников могут значительно повысить мотивацию и желание заниматься. Организация групповых занятий, где девушки могут поддерживать друг друга и соревноваться в дружеской обстановке, также будет способствовать улучшению результатов. Важно помнить, что тренировки должны приносить радость и удовлетворение, а не быть источником стресса и усталости.

Наконец, необходимо уделить внимание восстановлению после тренировок. Важно обучить девушек основам правильного восстановления, включая растяжку, массаж и использование различных методов релаксации. Это поможет предотвратить перенапряжение и травмы, а также улучшить общую физическую форму и самочувствие. Кроме того, важно также обращать внимание на питание, так как правильный рацион играет ключевую роль в процессе

восстановления и улучшения спортивных результатов. Обучение основам здорового питания, включая баланс углеводов, белков и жиров, а также важность гидратации, поможет девушкам не только в процессе тренировок, но и в повседневной жизни.

Практические аспекты тренировок по совершенствованию скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет представляют собой важный элемент физического воспитания и спортивной подготовки. В этом возрасте происходит активное развитие физических качеств, что делает его особенно подходящим для внедрения специализированных тренировок, направленных на улучшение скоростно-силовых характеристик. Скоростно-силовые способности включают в себя такие элементы, как скорость, сила, мощность и координация, что позволяет не только улучшить спортивные результаты, но и повысить общую физическую подготовленность, что особенно актуально для девушек, занимающихся различными видами спорта и физической активностью.

Для начала стоит отметить, что в возрасте 15-17 лет происходит интенсивное развитие мышечной массы и силы, а также формирование координационных навыков. Важно учитывать индивидуальные особенности каждой девушки, такие как уровень физической подготовки, предшествующий опыт тренировок, а также возможные ограничения по здоровью. Поэтому перед началом тренировочного процесса необходимо провести тщательное обследование и оценку физического состояния. Это поможет определить оптимальный уровень нагрузки и избежать травм [15].

Тренировочные программы должны включать разнообразные упражнения, направленные на развитие как силовых, так и скоростных качеств. Основными компонентами таких программ являются силовые тренировки, упражнения на скорость, а также элементы функционального тренинга. Силовые тренировки могут быть направлены на развитие основных групп мышц, таких как ноги, спина, грудь и плечи. Упражнения могут включать в себя приседания, жимы, тяги и различные вариации с собственным весом и с отягощением. Важно, чтобы каждая тренировка начиналась с разминки, которая подготовит организм к

физической активности и снизит риск травм [2].

Одним из эффективных методов тренировки скоростно-силовых способностей является использование круговых тренировок. Они позволяют одновременно развивать силу и скорость, а также повышают выносливость. Круговая тренировка может состоять из нескольких станций, на каждой из которых выполняются определенные упражнения с высокой интенсивностью. Например, можно использовать комбинацию таких упражнений, как прыжки с места, отжимания, приседания с прыжком и упражнения с гирями. Каждое упражнение выполняется в течение определенного времени, после чего следует короткий отдых и переход к следующей станции. Такой подход не только развивает физические качества, но и делает тренировки более интересными и разнообразными [8].

Отдельное внимание стоит уделить упражнениям на скорость, которые могут включать в себя спринты, ускорения и различные игровые элементы. Например, можно организовать эстафеты, где девушки будут соревноваться в скорости и ловкости. Это не только способствует развитию скоростных качеств, но и формирует командный дух и мотивацию. Важно также включать в тренировки элементы координации, такие как прыжки через скакалку, упражнения на баланс и ловкость, что поможет улучшить общую физическую подготовленность.

Тренировочные программы должны быть гибкими и адаптироваться к изменениям в физическом состоянии девушек. Рекомендуется проводить регулярные тестирования для оценки прогресса и корректировки тренировочного процесса. Это может включать в себя замеры времени на спринтерские дистанции, оценку максимальной силы, а также тесты на гибкость и выносливость. Анализ результатов позволит не только отслеживать динамику, но и выявлять слабые места, требующие дополнительного внимания.

Важно также учитывать психологические аспекты тренировочного процесса. В этом возрасте девушки могут испытывать различные эмоциональные состояния, что может влиять на их мотивацию и результаты. Создание

поддерживающей и позитивной атмосферы во время тренировок поможет повысить уверенность в себе и желание достигать новых результатов. Регулярные обсуждения достижений и проблем, с которыми сталкиваются спортсменки, могут стать важным элементом мотивации и командной работы.

Примеры тренировочных программ могут варьироваться в зависимости от целей и уровня подготовки. Например, для начинающих девушек, которые только начинают заниматься спортом, можно предложить программу, состоящую из трех тренировок в неделю. Каждая тренировка может включать разминку, основную часть и заминку. В первой тренировке акцент стоит сделать на силовых упражнениях, таких как приседания, отжимания и тяги с легкими отягощениями. Во второй тренировке можно сосредоточиться на упражнениях на скорость, включая спринты и прыжки, а в третьей — на круговых тренировках с элементами функционального тренинга.

Для более опытных спортсменок можно предложить более интенсивные программы, включающие различные виды тренировок. Например, одна неделя может быть посвящена силовым тренировкам с акцентом на увеличение веса отягощений, другая — скоростным тренировкам с использованием интервальных методов. Важно также включать в программу дни восстановления, которые позволят организму восстановиться и предотвратить переутомление.

В последние годы наблюдается рост интереса к физической активности среди молодежи, особенно среди девушек в возрасте 15-17 лет. Этот период является критически важным для формирования физической культуры и спортивных навыков, поскольку именно в это время происходит активное развитие скоростно-силовых способностей. Тренировки, направленные на совершенствование этих качеств, имеют свои особенности и требуют внимательного подхода, особенно в контексте преодоления травматических рисков и профилактики спортивных травм. Понимание этих аспектов является ключевым для достижения высоких результатов и обеспечения безопасности во время тренировок.

Скоростно-силовые способности представляют собой сочетание скорости и

силы, которые являются основополагающими для многих видов спорта. У девушек в возрасте 15-17 лет эти качества могут развиваться через различные формы физической активности, включая легкую атлетику, гимнастику, командные виды спорта и силовые тренировки. Однако важно учитывать, что в этом возрасте организм все еще развивается, и чрезмерные нагрузки могут привести к травмам. Поэтому тренировки должны быть тщательно спланированы и адаптированы под индивидуальные особенности каждой спортсменки [30].

Прежде всего, необходимо провести предварительное медицинское обследование для выявления возможных противопоказаний к занятиям спортом. Это обследование должно включать оценку общего состояния здоровья, а также анализ физической подготовки. На основании полученных данных тренер сможет разработать индивидуальную программу тренировок, которая будет учитывать как физические, так и психологические особенности каждой девушки. Важно, чтобы тренировки были разнообразными и включали в себя как силовые упражнения, так и элементы скоростной подготовки [4].

Силовые тренировки для девушек 15-17 лет могут включать в себя работу с собственным весом, использование тренажеров и свободных весов. Важно начинать с базовых упражнений, таких как приседания, отжимания и подтягивания, которые помогут развить основные группы мышц и подготовить организм к более серьезным нагрузкам. Постепенно можно добавлять более сложные упражнения, такие как жим штанги лежа или становая тяга, но делать это следует с осторожностью и под контролем опытного тренера.

Скоростные тренировки могут включать в себя спринты, интервальные тренировки и различные игры, которые развивают не только скорость, но и координацию, реакцию и выносливость. Важно помнить, что скорость и сила – это не только физические качества, но и психологические. Поэтому в тренировочный процесс следует включать элементы, которые помогут девушкам развивать уверенность в своих силах, учиться преодолевать трудности и работать в команде. Это может быть достигнуто через участие в соревнованиях, где каждая спортсменка сможет оценить свои достижения и получить мотивацию для

дальнейших тренировок.

Однако, несмотря на все преимущества, связанные с тренировками, необходимо принимать во внимание и травматические риски. В этом возрасте девушки могут столкнуться с различными травмами, связанными как с перегрузками, так и с неправильной техникой выполнения упражнений. Одной из наиболее распространенных травм является растяжение связок и мышц, которое может произойти из-за недостаточной разминки или чрезмерных нагрузок. Поэтому перед каждой тренировкой необходимо проводить тщательную разминку, включающую динамические растяжки и упражнения на активацию мышц. Это поможет подготовить тело к нагрузкам и снизить риск травм.

Профилактика травм также включает в себя правильное восстановление после тренировок. Важно уделять внимание не только физическому, но и психологическому восстановлению. Спортсменки должны понимать, что отдых и восстановление не менее важны, чем сами тренировки. Восстановление может включать в себя активные методы, такие как легкие кардионагрузки, а также пассивные, такие как массаж и использование специальных восстанавливающих средств. Психологическое восстановление может быть достигнуто через занятия йогой, медитацией или просто через общение с друзьями и близкими.

Кроме того, важно обучать девушек правильной технике выполнения упражнений. Это не только поможет избежать травм, но и повысит эффективность тренировок. Тренеры должны уделять внимание каждой детали, начиная от положения ног и заканчивая движениями рук. Каждая ошибка может привести к неправильной нагрузке на суставы и мышцы, что увеличивает риск травм. Поэтому регулярные видеоанализа тренировок и обратная связь от тренера являются важными аспектами обучения.

Помимо технических аспектов, необходимо также развивать у девушек осознание своих физических возможностей. Часто молодые спортсменки могут недооценивать или переоценивать свои силы, что может привести к травмам. Обучение самоконтролю и пониманию своих пределов – это важная часть тренировочного процесса. Тренеры должны поощрять спортсменок к тому, чтобы

они слушали свое тело и не стеснялись сообщать о любых дискомфортах, которые могут возникать во время тренировок.

Важным аспектом профилактики травм является также использование правильной экипировки. Девушки должны быть обеспечены качественной спортивной обувью, которая обеспечивает необходимую поддержку и амортизацию. Неправильная обувь может привести к различным травмам стопы и голеностопного сустава. Также важно использовать защитное снаряжение, если это необходимо для конкретного вида спорта. Например, при занятиях контактными видами спорта необходимо использовать защитные щитки и шлемы.

Климатические условия также могут оказывать влияние на травматические риски. Тренировки на открытом воздухе в холодное время года требуют особого внимания к разминке и выбору одежды. Недостаточная защита от холода может привести к переохлаждению и травмам мышц. В то же время тренировки в жаркую погоду требуют особого контроля за гидратацией и уровнем нагрузки, чтобы избежать перегрева и тепловых ударов. Тренеры должны быть внимательны к погодным условиям и вносить соответствующие изменения в тренировочный процесс.

Также стоит отметить, что важным аспектом является создание положительной атмосферы в команде. Спортивная среда должна быть поддерживающей и мотивирующей, что поможет девушкам чувствовать себя уверенно и комфортно. Это может снизить уровень стресса и тревожности, что в свою очередь положительно скажется на их физическом состоянии и результатах. Тренеры должны активно работать над созданием командного духа, вовлекая спортсменок в совместные активности, которые укрепляют связи между ними.

В заключение, совершенствование скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет – это сложный и многогранный процесс, который требует внимательного подхода и учета множества факторов. Профилактика травм и преодоление травматических рисков должны стать неотъемлемой частью тренировочного процесса. Это включает в себя как физическую подготовку, так и

психологическую поддержку, а также создание безопасной и поддерживающей спортивной среды. Только при условии комплексного подхода можно достичь высоких результатов и обеспечить безопасность каждой спортсменки.

Выводы по первой главе

Совершенствование скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности требует комплексного подхода, включающего теоретические знания, практические навыки и психологическую поддержку. Это позволит не только достичь высоких спортивных результатов, но и сформировать у девушек здоровый образ жизни, что является важной задачей современного общества. Необходимо продолжать исследования в данной области, чтобы разработать новые эффективные методы и подходы, которые помогут девушкам развивать свои физические способности и достигать поставленных целей.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2024 по апрель 2025 года на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 98» г. Железнодорожника Красноярского края. В эксперименте принимали участие 20 девочек 15-17 лет, занимающихся футболом. В начале эксперимента были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. В каждую группу входило по 10 человек. До начала и после окончания эксперимента у занимавшихся были сняты показатели.

На первом этапе (сентябрь 2024) анализировали проблему исследования, подбирали и изучали теоретический материал.

На втором этапе (октябрь 2024) разрабатывали программу повышения скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности средствами футбола. В основу разработанной программы был положен комплекс упражнений.

На третьем этапе (март-апрель 2025) завершали опытно-экспериментальную работу, систематизировали полученные результаты, формулировали выводы и практические рекомендации.

Первая группа – контрольная, которая использовала традиционные физические упражнения, вторая – экспериментальная, в которой использовался разработанный нами комплекс физических упражнений.

Подобранные упражнения предназначены для тех участников, которые не имеют очевидных медицинских противопоказаний и заболеваний.

Комплекс предназначен для работы с девушками 15-17 лет; оптимальная численность группы – 10-12 человек; продолжительность занятий - 60 минут.

Периодичность занятий - 3 раза в неделю.

Занятия проводились во внеурочное время в секции футбола.

Для того чтобы результат был устойчивым, необходимо, чтобы работа в данном направлении носила не эпизодический, а системный, комплексный характер. В противном случае эффект будет нестойким.

Основные принципы, на которых строится взаимодействие с обучающимся:

- уважительное отношение к личности ребёнка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребёнка;
- безоценочное восприятие личности ребёнка, принятие его в целом;
- сотрудничество - оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций.

2.2. Методы исследования

Общетеоретические – анализ литературы, изучение нормативных и программно-методических документов, связанных с процессом физического воспитания у девушек в школе.

Анализ учебно-методической и научной литературы позволил нам выявить основные аспекты формирования физической культуры у девушек 15-17 лет в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе, обобщить представление ученых о скорости (быстроте) и силе как основном физическом качестве, исследовать содержание комплексов упражнений на развитие скорости (быстроты) и силы у девушек 15-17 лет с позиции современных требований, положений. Было проанализировано 50 литературных источников и документов, которые позволили нам выявить степень научной разработанности выбранной проблемы для определения теоретических аспектов и разработки комплексов физических упражнений, направленных для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности.

Эмпирические – анкетирование, тестирование, наблюдение и сравнение, изучение и обобщение опыта по проблеме исследования.

Анкетирование как метод сбора информации о процессе физического воспитания в общеобразовательной школе способствовал регистрации ответов респондентов на сформулированные вопросы, вытекающие из целей и задач физического воспитания в общеобразовательной школе. Письменная информация, полученная благодаря этому методу, помогла нам с помощью массового сбора материала и специально разработанных анкет, определить: знают ли

обучающиеся что такое здоровье и здоровый образ жизни; ведут ли они здоровый образ жизни; что такое физическая культура и чему она способствует; есть ли физическое качество – скорость (быстрота), сила. Все вопросы и тесты анкеты помогли нам выявить теоретические знания у девушек.

Педагогический эксперимент как основной метод исследования создает возможность воспроизведения изучаемых явлений. Условия, в которых изучается то или иное исследование создается экспериментатором. Они могут многократно повторяться или вообще полностью изменяться. Это позволяет глубже и разностороннее изучить исследуемый процесс.

В методике проведения контрольных упражнений следует руководствоваться следующими положениями:

1. условия проведения тестирования являются одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т. п.);
2. контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;
3. в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;
4. контрольное упражнение измеряется в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.);
5. желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для исследуемых.
6. перед измерениями необходимо провести разминку.
7. не следует проводить измерение на фоне утомления испытуемого.

Метод математической обработки результатов

Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов. Проводились расчеты:

- средней арифметической ($\bar{X}$);
- среднего квадратичного отклонения;

ошибки средней арифметической.

Рассчитывалась достоверность различий результатов между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента.

Достоверность отличий оценивалась:

- 1) между результатами контрольной и экспериментальной группами до проведения эксперимента;
- 2) между результатами контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Вычислялась средняя арифметическая величина $\bar{X}$ по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n},$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. В обеих группах вычислялось стандартное отклонение (δ) по общей формуле:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K},$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель; $X_{i \min}$ – наименьший показатель; K – табличный коэффициент.

3. Вычислялась стандартная ошибка среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30.$$

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_a - \bar{X}_k}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}},$$

5. По специальной таблице определялась достоверность различий.

Глава 3. Экспериментальная проверка комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15- 17 лет во внеурочной деятельности средствами футбола

3.1 Результаты анкетирования

На сегодняшний день очевидно противоречие между необходимостью системы образования содействовать сохранению и укреплению здоровья ребенка и реальным состоянием здоровья у девушек в образовательных учреждениях, как дошкольного так школьного, среднего специального и высшего образования.

Поэтому мы провели анкетирование (Приложение 2) среди 50 обучающихся 15-17 лет МБОУ «Средняя школа № 98» г. Железногорска Красноярского края на предмет их отношения к занятиям физической культурой, осведомленности о новом ВФСК «ГТО» и здоровом образе жизни.

В ходе опроса выяснилось, что обязательные уроки физической культуры посещают 83,8% опрошенных обучающихся, при этом удовлетворены ходом ведения уроков 60,3%, а в физкультурно-спортивных секциях занимаются регулярно только 18,7% тех же респондентов.

Далее мы попросили оценить свое здоровье: 55% обучающихся считают свое здоровье удовлетворительным; 6% - слабое; 35% респондентов «совершенно здоровы»; затруднились ответить 4% опрошенных, результаты анкетирования представлены на Рисунке 1.

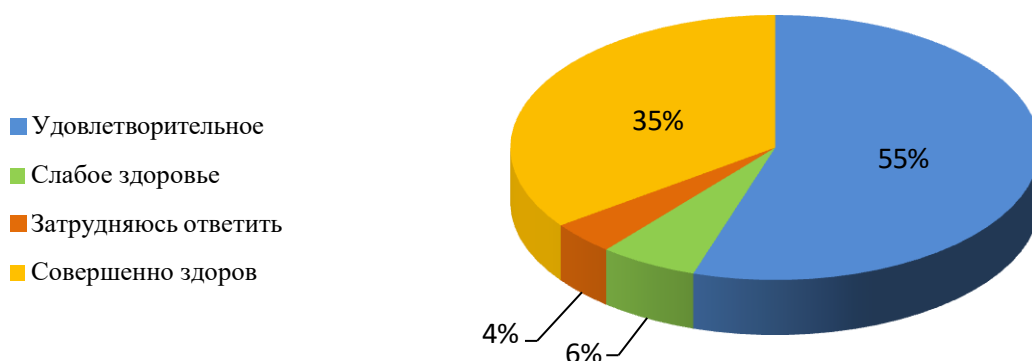


Рис. 1. Результаты анкетирования на предмет изучения уровня собственного здоровья у девушек

Около 60,7% обучающихся ведут здоровый образ жизни, у 44,3% из них поддерживается здоровый образ жизни в семьях. Следовательно, большинство у девушек образовательного учреждения основную долю физической нагрузки должны получать на уроках физической культуры в различных их формах проведения. А новый ФГОС должен рассматриваться руководством школ как критерий оценки деятельности учителей физической культуры. 80% обучающихся утверждают, что занятий, направленных на подготовку к выполнению нормативов физической подготовленности не проводится. В ходе опроса мы выяснили, что только 29,1% респондентов имеют представление о режиме дня, 70,3% знают об утренней гимнастике, но делают ее только 11,5% опрошенных, 45,3% имеют представление об олимпийских видах спорта, 61,3% респондентов знают о физических качествах человека и о гибкости, тогда как 38,7% не слышали ничего о данном вопросе, но при этом более 57% хотели бы развить в себе такие качества как выносливость, гибкость, быстроту и силу.

На Рисунке 2 представлено отношение обучающихся к сдаче норм ГТО на занятиях физической культурой (положительное - 42%, скорее отрицательное - 6%, не знаю, что такое ГТО - 40%, скорее положительное - 12%).

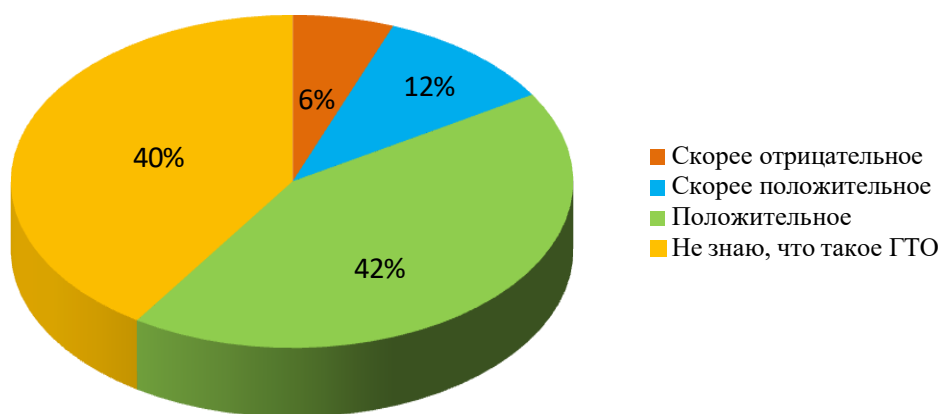


Рис. 2. Отношение у девушек к занятиям физической культурой

На основе анкетирования результатов отношения к занятиям физической культурой в общеобразовательном учреждении нами выявлено, что значительная

часть респондентов, а это около 42% выразили положительное отношение к занятиям физической культурой в школе. Отрицательное отношение ответили 6% опрошенных.

Так, например, мы выявили, что около 55% обучающихся считают свое здоровье удовлетворительным, и только 35% совершенно здоровыми - это достаточно невысокий показатель. Генезис проблемы обусловлен слабой организацией физкультурно-образовательного процесса обучающихся, что в итоге привело к потере интереса двигательной активности, низкому уровню физического развития и слабой физической подготовленности у девушек.

3.2 Результаты опытно-экспериментальной проверки эффективности комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности

С целью определения уровня физической подготовленности, а именно развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет нами были проведены контрольные тестирования в начале учебного года и в конце.

Полученные результаты тестов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента приведены в Таблицах 1,2 Приложения 1. Из таблицы 1 следует, что средние значения в группах схожи. Результаты не имеют значимых различий между группами ($> 0,05$). В целом нами определено, что обучающиеся тестируемых групп находились на одном уровне физической подготовленности. Результаты тестирования представлены на Рисунках 3, 4, 5. Эксперимент проводился в МБОУ «Средняя школа № 98» г. Железногорска Красноярского края. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут. Комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности средствами футбола представлен в Приложении 3.

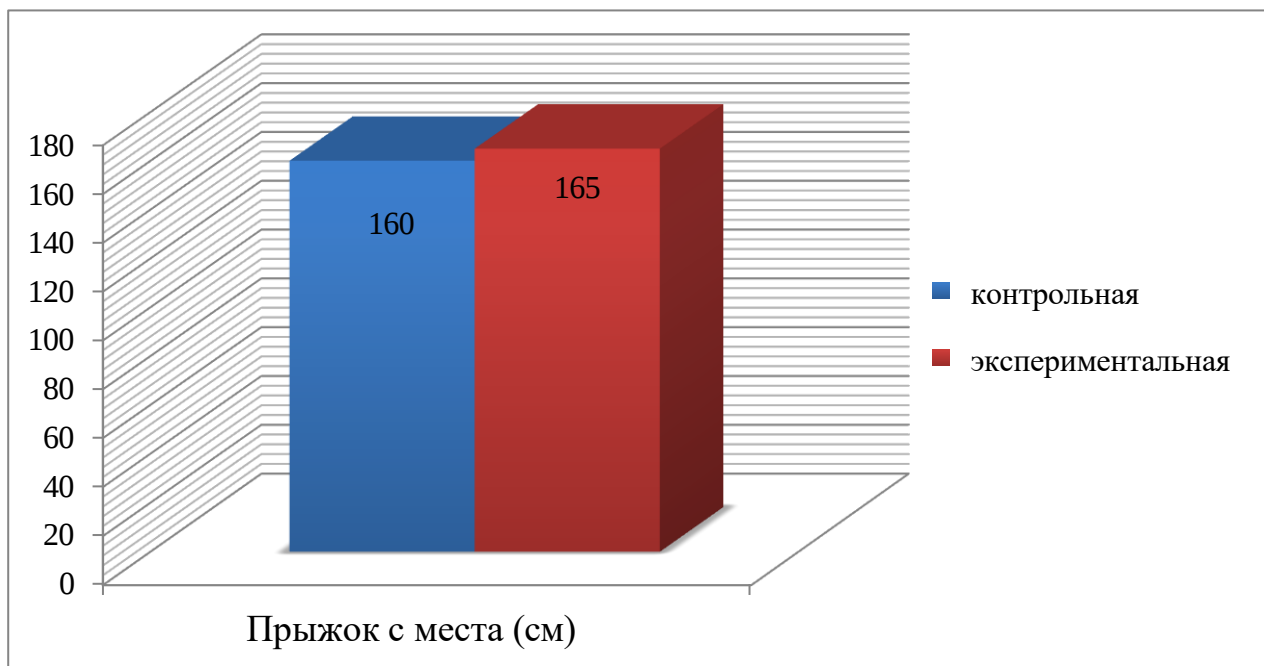


Рис. 3. Результаты тестирования (прыжок с места) контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента

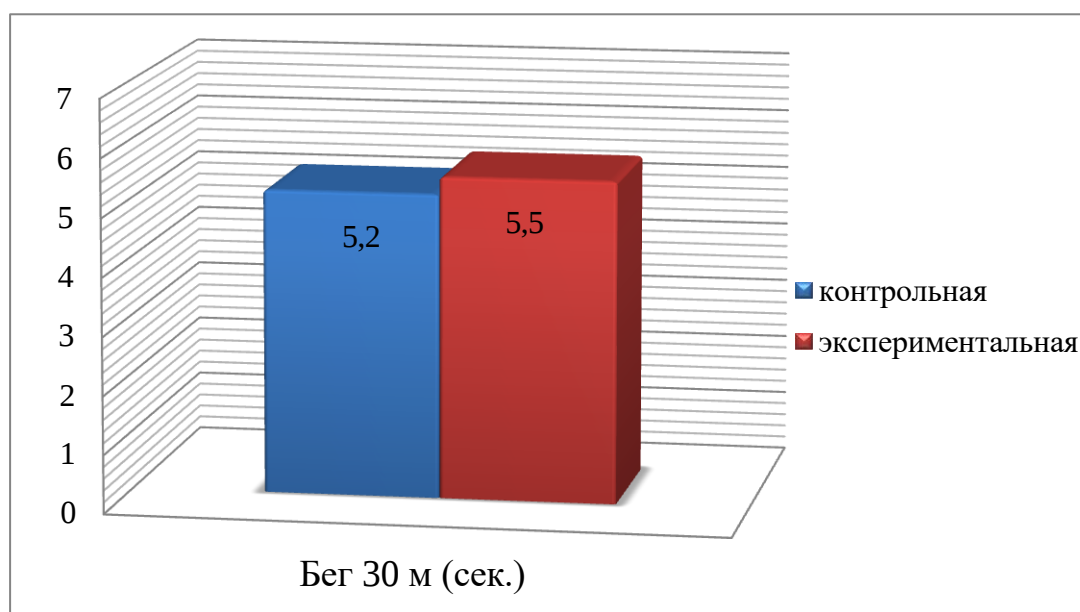


Рис. 4. Результаты тестирования (бег 30 метров) контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента

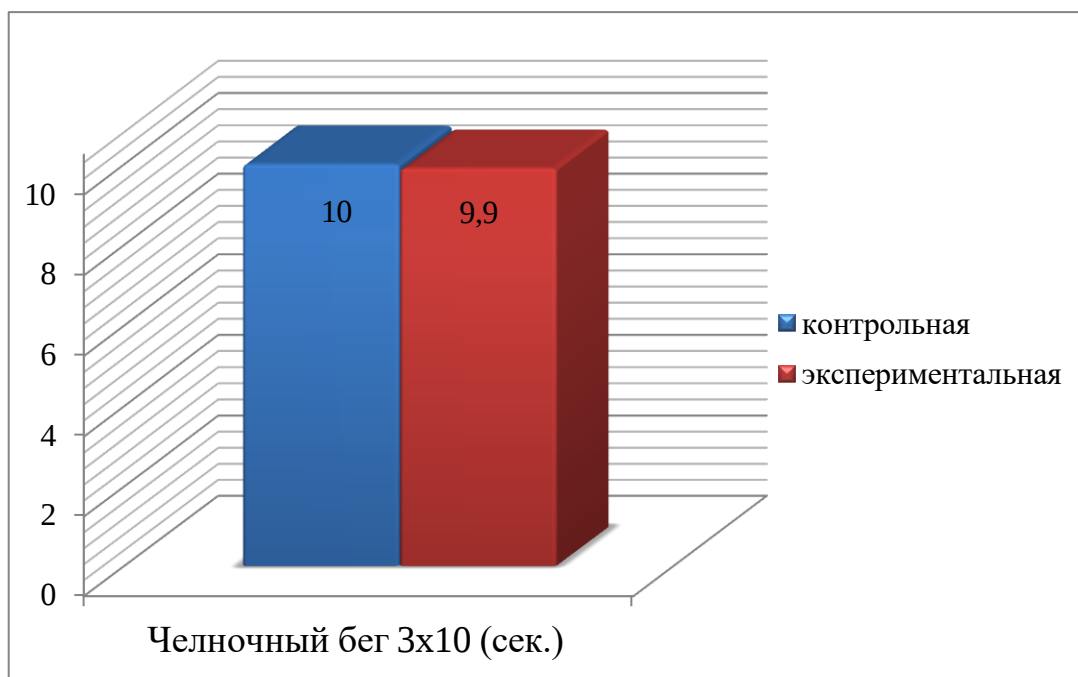


Рис. 5. Результаты тестирования (челночный бег) контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента

В апреле было проведено итоговое тестирование у девушек в контрольной и экспериментальной группах. Результаты тестирования представлены на Рисунках 6, 7, 8. Сравнивая средние значения результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, мы определили, что результаты всех тестов имеют прирост.

После проведения эксперимента, у занимающихся в экспериментальной группе наблюдалось быстрое развитие двигательных способностей, чем у занимающихся в контрольной группе.

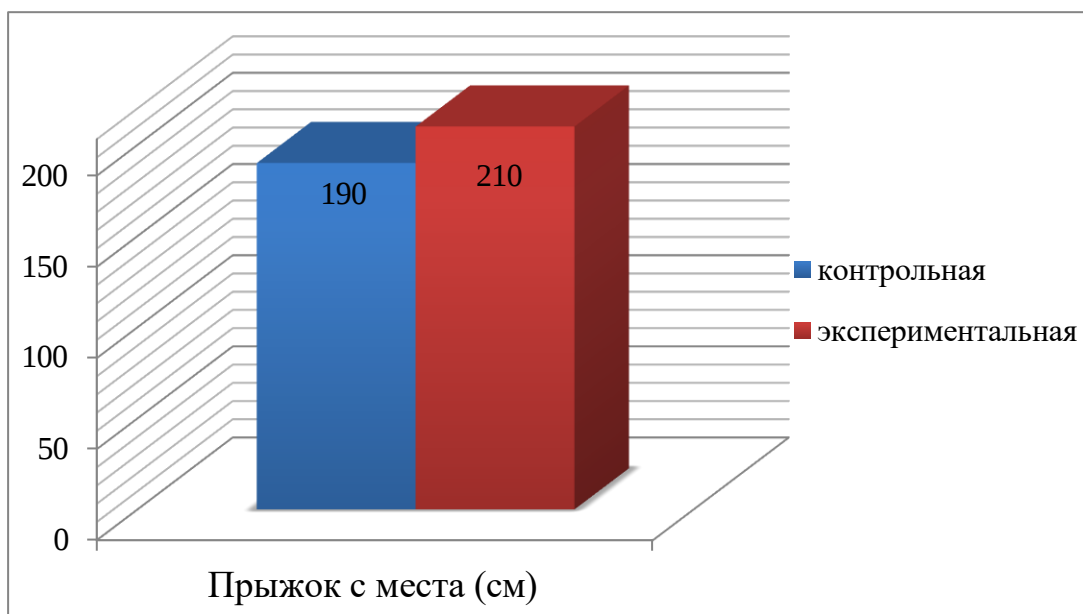


Рис. 6. Результаты тестирования (прыжок с места) контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

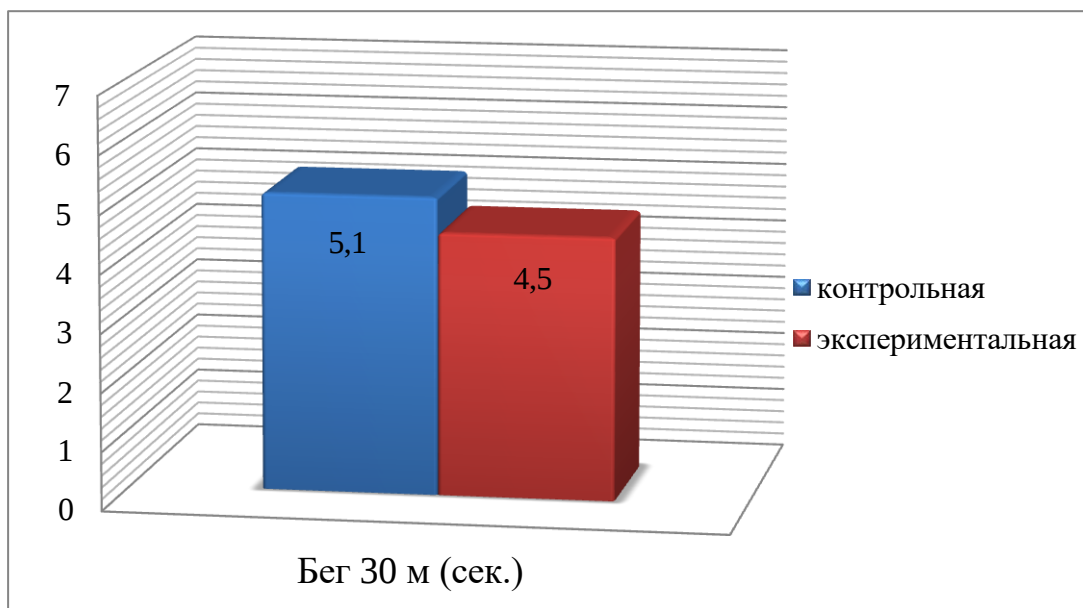


Рис. 7. Результаты тестирования (бег 30 метров) контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

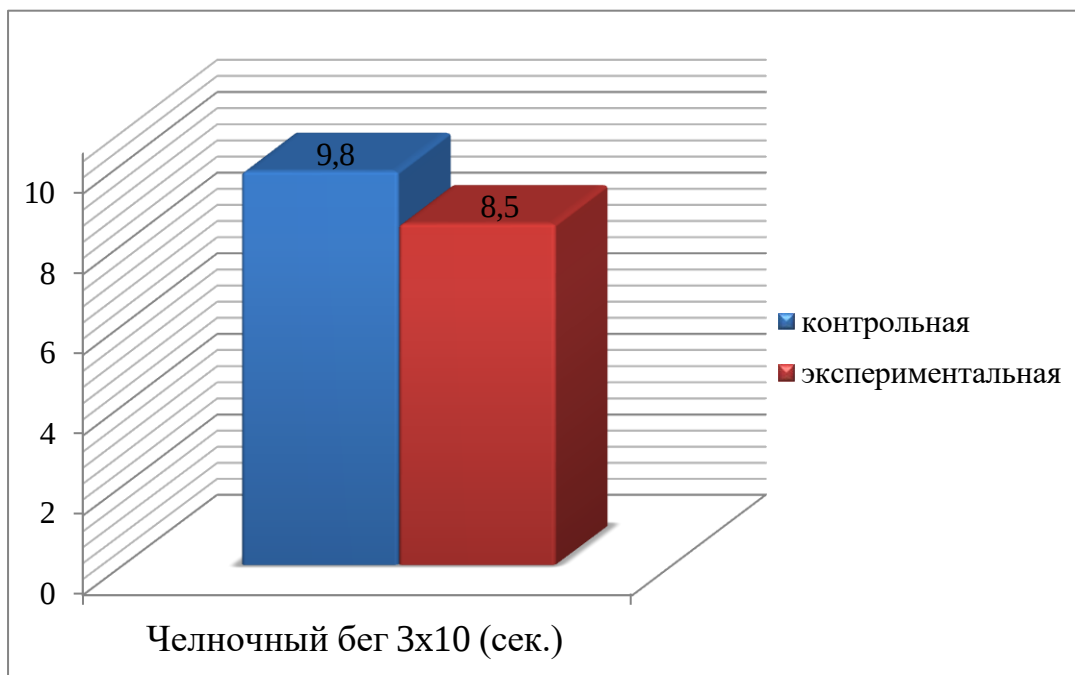


Рис. 8. Результаты тестирования (челночный бег) контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

Как видно на Рисунках 9, 10, 11 прирост скоростно-силовых способностей в тесте «прыжок в длину с места» составил в контрольной группе среднеарифметическое 30, в экспериментальной намного больше – 45; в тесте «бег 30 м» прирост скоростно-силовых способностей составил в контрольной группе среднеарифметическое 0,1, а в экспериментальной - 1; прирост в тесте «челночный бег» составил в контрольной группе среднеарифметическое 0,2, а в экспериментальной - 1,4.

Можно сделать вывод, что разработанный нами комплекс физических упражнений, развивающие скоростно-силовые способности девушек 15-17 лет экспериментальной группы оказались эффективными.

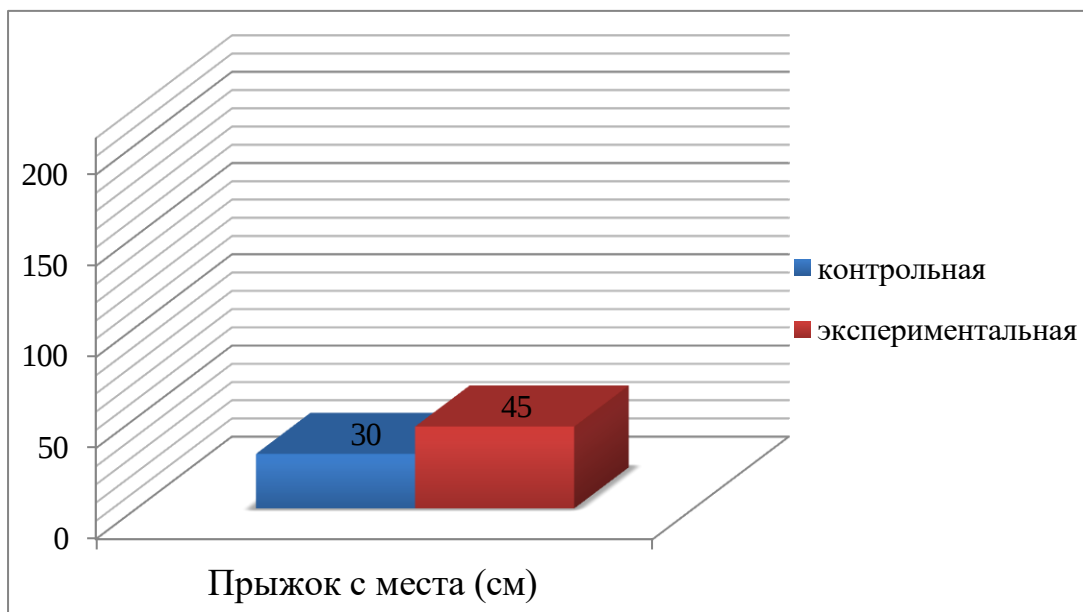


Рис. 9. Динамика прироста (среднеарифметическое) в тестировании (прыжок с места) контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

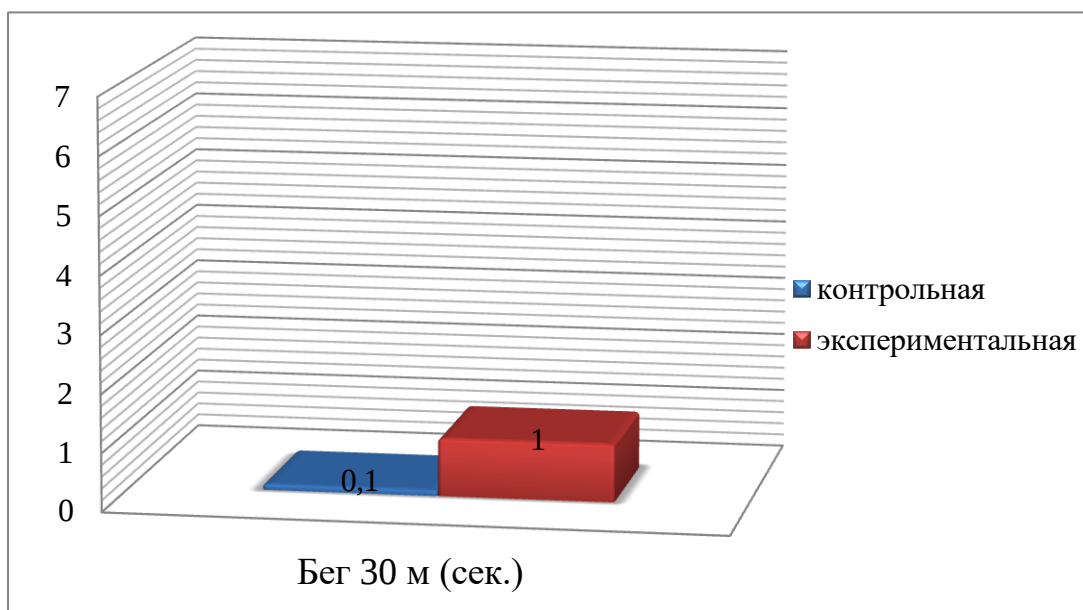


Рис. 10. Динамика прироста (среднеарифметическое) в тестировании (бег 30м) контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

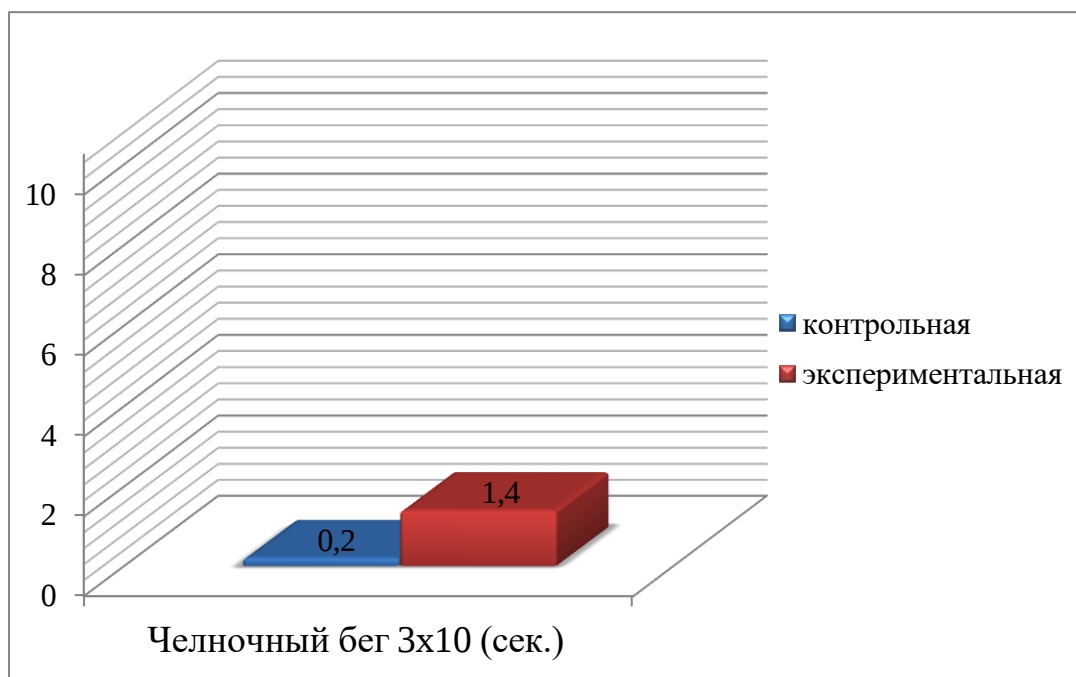


Рис. 11. Динамика прироста (среднеарифметическое) в тестировании (челночный бег) контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

Заключение

1. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования больших возможностей в развитии двигательных качеств и моторных способностей. Изучив возрастные особенности подростков 15-17 лет и характеристику двигательных способностей данного возраста, можно сделать вывод, что организм и части тела у подростков стремительно увеличиваются, меняются, совершенствуются. Также совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий, в особенности её филогенетически наиболее новых отделов - ассоциативных областей коры, играющих важную роль в осуществлении психофизиологических функций. Исходя из этого, следует отметить, что у подростков имеются большие возможности развить и совершенствовать вышеперечисленные данные.

2. Изучив литературу по данному вопросу, нами было выявлено, что силовые упражнения, выполняемые с высокой скоростью или ограниченные во времени позволяют развить скоростно-силовые способности у подростков 15-17 лет. А также по собственному опыту можно утверждать, что скоростно-силовые способности будут совершенствоваться благодаря тренировкам, включающим в себя целый комплекс упражнений. Разработаны комплексы физических упражнений, позволяющие развить скоростно-силовые способности.

3. В результате проведенного эксперимента мы определили, что в результате составленного нами комплекса физических упражнений с элементами футбола, применяемого в экспериментальной группе наблюдался быстрый прирост скоростно-силовых способностей. Применяемая нами методика позволила повысить результаты во всех контрольных тестах. В результате математической обработки были получены данные, которые подтверждают, что различия между результатами контрольной и экспериментальной групп считаются достоверными. Это подтверждает выдвинутую нами гипотезу и говорит об эффективности разработанной нами системы упражнений.

Список использованных источников

1. Андреев И. А. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон». URL: https://vrudashkola.ucoz.ru/DOP-2021/dop-programma_badminton-30.09.24.pdf (дата обращения: 04.03.2025).
2. Аношко С. Г., Аношко В. Г. СЕКЦИЯ 3. URL: <http://docs.gsu.by/DocLib9/Конференция/Сборник Гомель 2009/СЕКЦИИ 3,4,5.doc> (дата обращения: 04.03.2025).
3. Антоненко М., Наделяева М. С. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. – 2023. URL: [https://kts24.ru/sites/default/files/Студенческий спортивный клуб/03.11.2023/ДООП спортивной направленности - Тайский бокс.pdf](https://kts24.ru/sites/default/files/Студенческий%20спортивный%20клуб/03.11.2023/ДООП%20спортивной%20направленности%20-%20Тайский%20бокс.pdf) (дата обращения: 04.03.2025).
4. Ануфриев Г. Н. Эффекты БОС-тренинга, направленного на снижение ЧСС у студентов-спортсменов УГТУ Anufriev GN // Конференция XXIII Международная научно-практическая конференция (18-19 мая 2023 г.; Ухта). – 2023. Т. 18. С. 430. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54201163_62720315.pdf#page=430 (дата обращения: 04.03.2025).
5. Васильев А.М. Система «человек-цель» как методологическая основ совершенствования техники ударных действий футболистов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРВ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2004. С. 29.
6. Воронин Д. М., Воронина Е. Г. Методика подготовки обучающихся 5-7 классов к сдаче норм ГТО // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2019. №. 2. С. 15-42. URL: https://old.ggtu.ru/smi/szt/szt_2_2019.pdf#page=15 (дата обращения: 04.03.2025).
7. Воронин Д. М., Воронина Е. Г., Бочарова Н. А. Алгоритм развития

скоростно-силовых качеств у младших обучающихся // Современные здоровьесберегающие технологии–Орехово-Зуево: ГГТУ. 2019. №. 3. С. 7-43. URL: <https://ggtu.ru/upload/iblock/407/e3d0mkaee2267eisxxg98u82f61cj31w.pdf#page=7> (дата обращения: 04.03.2025).

8. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2014.-136 с.

9. Грибанова О. В., Сиротина А. М. Секция № 4. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 13.00. 04) // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития./Сборник научных. 2016. С. 44. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_28144912_20354287.pdf#page=44 (дата обращения: 04.03.2025).

10. ГТО П. Оглавление. URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/3683/.pdf?sequence=1> (дата обращения: 04.03.2025).

11. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. 208 с.

12. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у обучающихся/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2015. 87 с.

13. Дивинская А. Е. Дифференцированное физическое воспитание девушек 15-16 лет специальной медицинской группы с вегетативными нарушениями: дис. — Волгоград, 2013, 2012. URL: https://static.freereferats.ru/_avtoreferats/01006525114.pdf (дата обращения: 04.03.2025).

14. Драгнев Ю. В. Методические аспекты обучения обучающихся армрестлингу в рамках внеклассной работы в школе.—2022. URL: <https://dspace.lgpu.org/handle/123456789/5945> (дата обращения: 04.03.2025).

15. Ермаков С. В. Организация и содержание внеурочных форм занятий по

военно-прикладной подготовке учащихся 10-11 классов : дис. – Сибирский федеральный университет; Лесосибирский педагогический институт—филиал СФУ, 2018. URL: https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/111948/vkr_ermakov.pdf?sequence=1 (дата обращения: 04.03.2025).

16. Ермолов Ю.В. Определение целесообразных тренировочных нагрузок, направленных на обучение технико-тактическим действиям футболистов групп спортивного совершенствования // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы межрегион, науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск, 2003. С. 193-194.

17. Иванов А. С. Баскетбол в школе. URL: <https://school-co167.ru/wp-content/uploads/Programma-Basketbol-5-9-klassy.pdf> (дата обращения: 04.03.2025).

18. Кириллова А. Возрастная динамика показателей скоростных, силовых и скоростно-силовых возможностей футболистов 12-17 лет // Теория и практика футбола. 2004. N3. С. 10-13.

19. Колясов Р.Р. Педагогическая модель скоростно-силовой подготовки футболисток // Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики : Материалы Всерос. науч. конф. - М., 2004. С. 89-93.

20. Короткова Е. А. и др. Теория и методика физической культуры. – 2014. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28388970> (дата обращения: 04.03.2025).

21. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт, 2014. 30с.

22. Куратова И. А. Печатается по решению редакционно-издательского совета ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени ИА Куратова» Рецензент Герасимова МП, первый заместитель директора ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени. URL: https://syk16.ucoz.ru/Pedagog_kopilka/2018/sbornik_2018_iii_respublikanskaja.pdf (дата обращения: 04.03.2025).

23. Ломан Вольфганг. Бег, прыжки, метания/ Вольфганг Ломан.- М.: Физкультура и спорт, 2018. 160 с.

24. Луки В., Коломна К., Майкоп М. ББК 75.5 С 68 Редакционная коллегия. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_32840275_18210580.pdf (дата обращения: 04.03.2025).

25. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура // Рабочие программы. Предметная линия учебников МЯ Виленского, ВИ Ляха. 2012. С. 5-9. URL: [https://school101nn.ru/old/obrazovanie/realizuemie_programmy/Физическая культура.pdf](https://school101nn.ru/old/obrazovanie/realizuemie_programmy/Физическая%20культура.pdf) (дата обращения: 04.03.2025).

26. Мартиросова Т.А. Развитие и перспективы развития массового спорта в России / Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровление различных категорий населения: сб.мат-лов XVII Всерос. науч.-практ. конф. С междунар.учат. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: СурГУ, 2018. С. 563-566.

27. Мартиросова Т.А. Игровая деятельность учащихся младшего школьного возраста как средство повышения их физической подготовленности (на примере баскетбола) / Журнал «Общество: социология, психология, педагогика». Изд-во ХОРС, 2018. С. 104-107.

28. Мартиросова Т.А. Развитие скоростно–силовых качеств у девушек младшего школьного возраста на уроке по физической культуре / Российская наука в современном мире / XV Международная научно - практическая конференция 15 апреля 2018. Научно-издательский центр «Актуальность. РФ». Ч.1. С. 144-148.

29. Мартиросова Т.А. Развитие скоростно-силовых способностей у девушек на уроках по физической культуре в школе / DISCOVERI SCIENCE: UNIVERSITY – 2018. VII Международный интеллектуальный конкурс студентов, аспирантов, докторантов. 25 мая 2018. Москва. С. 209-216.

30. Микитчук А. В. Оценка готовности младших обучающихся к выполнению норм комплекса ГТО: дис. – Сибирский федеральный университет, 2020. URL: <https://elib.sfu->

kras.ru/bitstream/handle/2311/135871/mikitchuk_d.pdf?sequence=1 (дата обращения: 04.03.2025).

31. Никитин Е. Е. Программа курса внеурочной деятельности. URL: https://zap-sosh2013.ucoz.ru/obrazovanie_2/gto_5-9.pdf (дата обращения: 04.03.2025).

32. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. 59 с.

33. Пассар Б. Г. ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «АМУРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «АмГПУ»). URL: <https://nauchkor.ru/uploads/documents/5eec3ca2cd3d3e000103be05.pdf> (дата обращения: 04.03.2025).

34. Пимонов Д. А. Рабочая (образовательная) программа. – 2021. URL: https://mirn.yartel.ru/vneurochnaya_deyatelnost_5_9/2022-2023/2Серебряная лыжня 5-7класс.pdf (дата обращения: 04.03.2025).

35. Платонова Я. В., Кораблев Ю. Ю. Развитие и совершенствование физических качеств у студентов: методические аспекты // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27. №. 4. С. 1020-1027. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-i-sovershenstvovanie-fizicheskikh-kachestv-u-studentov-metodicheskie-aspekty> (дата обращения: 04.03.2025).

36. Плешков В. А. Приложение к ООП СОО (ФКГОС СОО). URL: https://os-preob.narod.ru/DOC/Rab_Prog/2017-2018-1/rp_fizicheskaja_kultura_11.pdf (дата обращения: 04.03.2025).

37. Попова И. Н., Попов И. Н. Влияние урока физической культуры на здоровье обучающихся. URL: https://kmshkola.ucoz.ru/vlijanie_uroka_fizicheskoy_kultury_na_zdorove_shko.doc (дата обращения: 04.03.2025).

38. Поспелова Ю. В. Развитие силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет: дис. Сибирский федеральный университет; Лесосибирский педагогический институт—филиал СФУ, 2022. URL: <https://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/147826> (дата

обращения: 04.03.2025).

39. Пшеничная Т. В. Фундаментальное развитие многоборной подготовки на начальном этапе занятий как основа дальнейшей специализации воспитанников в лёгкой атлетике. URL: https://spartak.hmansy.sportsng.ru/media/2019/04/27/1259195073/8pedagogicheskij_proekt_Pshenichnaya_2.pdf (дата обращения: 04.03.2025).

40. Романова Л. В. Методика использования якутских национальных упражнений и игр на начальном этапе спортивной подготовки кикбоксеров-девушек: дис. Хабаровск: [ДВГАФК]/Романова Людмила Владимировна, 2005. URL: https://static.freereferats.ru/_avtoreferats/01002745853.pdf (дата обращения: 04.03.2025).

41. Смольникова А. В., Полякова Т. А. Анализ эффективности соревновательной деятельности мужских и женских команд по футболу. URL: https://vkr.pspu.ru/uploads/11742/Smol'nikova_vkr.pdf (дата обращения: 04.03.2025).

42. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.: Олимпия Пресс, 2015.- 528 с.

43. Тхазеплова Г. Н., Тхазеплов А. М. Формирование мотивации к занятиям спортом у учащихся средних классов в процессе физического воспитания в школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №. 4. С. 60-63. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29679210> (дата обращения: 04.03.2025).

44. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ, 2016. 431 с.

45. Хардигов П. С., Павлов П. В. Развитие скоростно-силовых способностей юных барьеристов на основе применения дифференцированных комплексов барьерной направленности // Научный редактор: кандидат психологических наук, доцент ДВ Беспалов Редакционная коллегия: НД Воронцов, СМ Яцун, ИЕ Анпилогов, Рецензент: к. б. н., доцент Тригуб НИ Технический редактор ОВ Анпилогова. С. 57. URL: <https://cloud.kursksu.ru/kursksu.ru/pages/2019/September/18/N7FH9rk8.pdf#page=57>

(дата обращения: 04.03.2025).

46. Чешихина В. В., Кулаков В. Н., Филимонова С. Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие // URL: https://www.studmed.ru/view/cheshihina-vv-fizicheskayakultura-i-zdorovyy-obraz-zhizni-studencheskoy-molodezhi_a62f15ee46b.html. – 2000. URL: https://fizkultura.ru/system/files/imce/books/theory/fk_v_zizni_studentov.doc (дата обращения: 04.03.2025).

47. Юдина Е. А. Развитие координационных способностей при помощи подвижных игр в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации: дис. – Сибирский федеральный университет, 2019. URL: https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/112132/vkr_yudina_e.a.pdf?sequence=1 (дата обращения: 04.03.2025).

48. Юркова А. Ю. Развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков 15-17 лет: дис. 2023. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/18008/2/2023Yurkova.pdf> (дата обращения: 04.03.2025).

49. Яковлев А. Н. Дифференцированная методика воспитания физических качеств у девушек 15-17 лет на уроках физической культуры в профессионально-техническом лицее. 2003. URL: <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/8052/1/яковлев.pdf> (дата обращения: 04.03.2025).

50. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. — М.: Феникс, 2013. - 640 с.

Таблица 1

Результаты эксперимента в контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Контрольные испытания	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значение критерия Стьюдента	
	$M \pm m$	$M \pm m$	t	P 0,05
Прыжок с места	165	160	0.6	>
Бег 30 м	5.5	5.2	0.3	>
Челночный бег 3x10	9.9	10	0.2	>

Таблица 2

Результаты эксперимента в контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Контрольные испытания	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значение критерия Стьюдента	
	$M \pm m$	$M \pm m$	t	P 0,05
Прыжок с места	210	190	3.3	<
Бег 30 м	4.5	5.1	1.5	<
Челночный бег 3x10	8.5	9.8	2.5	<

Анкета

1. Знаете ли вы что такое здоровье и здоровый образ жизни?
 - a) Да
 - b) Нет
2. Ведете ли вы здоровый образ жизни?
 - a) Да
 - b) Нет
3. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
 - a) Да
 - b) Нет
4. Вы знаете что такое сила?
 - a) Да
 - b) Нет
5. Какова цель утренней гимнастики?
 - a) вовремя успеть на первый урок в школе
 - b) совершенствовать силу воли
 - c) выступить на Олимпийских играх
 - d) ускорить полное пробуждение организма
6. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?
 - a) 1.5-2 часа
 - b) 4 часа
 - c) 30 минут
 - d) весь день
7. Выбери физические качества человека:
 - a) доброта, терпение, жадность
 - b) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
 - c) Скромность, отзывчивость, верность

Комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у девушек 15-17 лет во внеурочной деятельности средствами футбола

Упражнения	Количество повторений	Количество серий	Отдых между повторениями (сек)
Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м.)	5-6	3	30 сек.
Рывки к мячу с последующим ударом по воротам	7-8	4	40 сек.
Выполнение элементов техники быстрой темпе(например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).	7-8	5	
Ускорение на 15, 30,60 м с мячом.	6-7	4	
Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; Удары на дальность.	5-6	4	30 сек
Борьба за мяч	4-5	6	30 сек
Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	5-6	6	40 сек.
Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	6-7	6	20 сек.
Толчки плечом партнера.	4-5	5	15 сек.
Борьба за мяч.	4-5	5	10 сек.
Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча.	4-5	7	20 сек.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.п).	6-7	5-6	15 сек.
Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	10-15	1	30 сек.
Игры с уменьшенным по численности составом.	1-2	1	5 мин.
Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой.	1-2	2	
Прыжки вверх с поворотами и имитацией удара головой.	6-7	5	5 мин.
Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу, подвешенным на равной высоте.	7-8	6	15 сек
Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром , головой; ведение мяча головой.	6-7	4	20 сек.
Эстафеты с элементами акробатики.	5-6	3	15 сек. 20 сек.
Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.	4	3	45 сек.
Бег с изменением направления до 180°	2-3	3	20 сек.
«Челночный бег» 8×10 м., 4×5 м., 4×10 м., 2×5 м.	2-3	1	20 сек
«Челночный бег» но с изменением способа передвижения : вначале отрезок пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т.п.	2-6	2	3 мин.
Бег с « тенью », когда осуществляется повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления.	3-5	3	15 сек.