

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 3  |
| Актуальность исследования. ....  | 3  |
| Глава 1. Теоретические аспекты развития скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в летнем оздоровительном лагере ..... | 6  |
| 1.1. Общее представление основных физических качеств.....  | 6  |
| 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы в процессе урочной формы занятий физической культурой в летнем оздоровительном лагере.....       | 15 |
| 1.3 Методика развития скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях по физической культуре.....   | 22 |
| Глава 2. Экспериментальная характеристика комплексов развития физических качеств, организация и методы исследования .....  | 36 |
| 2.1. Организация исследования .....  | 36 |
| 2.2 Методы исследования .....  | 36 |
| 2.3 Результаты и анализ опытно-экспериментальной работы по развитию скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях физической культуры .....     | 39 |
| Заключение .....   | 45 |
| Библиографический список .....   | 48 |

## **Введение**

### **Актуальность исследования**

В настоящее время в России активно пересматриваются подходы к приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни средствами физической культуры. Приоритетность вопросов развития физической культуры и спорта закреплена в таких документах как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на период до 2020 года».

Летний оздоровительный лагерь основной тип внешкольных воспитательно-оздоровительных учреждений, организующих отдых школьников в период летних каникул. Физическое воспитание детей в лагерях - это очень сложный и многогранный вопрос. Одним из основных направлений деятельности детских лагерей является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеют специфические особенности, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Эти особенности обусловлены сравнительно коротким периодом пребывания детей в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности, более широкими возможностями, чем в школе, для занятий плаванием, туризмом, подвижными играми и играми на местности. Только в условиях лагеря возможно проведение организованной, ежедневной утренней гигиенической гимнастики, наиболее эффективное использование естественных сил природы для закаливания детей, организация и проведение крупных комплексных спортивных соревнований и спартакиад.

Условия лагеря отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством. Все физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые

мероприятия проводятся с учетом возраста детей, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Они являются составной частью режима для летнего оздоровительного лагеря школьников. Эти мероприятия должны отвечать запросам и интересам детей, способствовать всестороннему развитию у них инициативы и самостоятельности. Физическое воспитание составляет важную, неотъемлемую часть всей воспитательной работы со школьниками в летнем оздоровительном лагере. Актуальность проблемы и необходимость ее решения позволили сформулировать тему исследования: «Развитие скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в летнем оздоровительном лагере».

**Объект исследования:** процесс физического воспитания учащихся младшей возрастной группы.

**Предмет исследования:** развитие скоростно-силовых качеств мальчиков младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в оздоровительном лагере .

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать, внедрить комплексы физических упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, учащихся младшей возрастной группы, проверить их эффективность в опытно-экспериментальной работе.

Гипотеза исследования: развитие скоростно-силовых качеств младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в оздоровительном лагере будет результативным, если:

– выявлены теоретические аспекты развитие скоростно-силовых качеств младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в оздоровительном лагере;

– обоснованы и разработаны комплексы физических упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в оздоровительном лагере;

– определена опытно-экспериментальным путем эффективность внедрения комплексов физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в оздоровительном лагере.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с процессом физического воспитания учащихся младшей возрастной группы;

2. Разработать и обосновать комплексы физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в оздоровительном лагере;

3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность внедрения комплексов физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в оздоровительном лагере.

## **Глава 1. Теоретические аспекты развития скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях физической культуры в летнем оздоровительном лагере**

### **1.1. Общее представление основных физических качеств**

Физическая культура в детском оздоровительном лагере, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Физическая культура в лагере как часть общей культуры представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления обучающихся, развитие их физических способностей. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания о здоровом образе жизни, развитие спорта и уровень спортивных достижений, охватывает область личной и общественной гигиены, использование естественных сил природы – солнца, воды и воздуха – в целях оздоровления и закаливания организма. Значение физической культуры в школьный период жизни подрастающего поколения заключается в создании фундамента для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Оздоровление – одна из основных функций любого детского учреждения. Деятельность ребенка и педагога направленная, с одной стороны, на собственно оздоровление ребенка, а с другой – на изменение ценностного отношения к собственному здоровью и усвоение способов его сохранения и является оздоровительной работой в детском лагере. Учеными выявлено [3], что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье обучающегося, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Двигательную активность обеспечивают физические упражнения, направленные на решение задач двух видов: освоение двигательных

действий; содействие развитию физических качеств. Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность [2]. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизненного обитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то, или иное физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к

внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма. Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить: в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач; в развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма. Чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях; воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств [4].

Далее, мною будет охарактеризовано, пять основных физических качеств человека:

- выносливость;
- быстрота;
- гибкость;
- ловкость;
- сила;

Под выносливостью понимают способность спортсмена выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление. Выносливость бывает: статическая и динамическая, то есть, проявляющаяся при статической и динамической работе. Кроме того, выносливость подразделяют на общую, силовую и скоростную [36].

Быстроты как физического явления в природе не существует, это обобщающее понятие всех спортивных явлений, которые могут быть описаны как быстрые. Например, различают быстроту простой и сложной двигательной реакции. Эти явления к физике не имеют никакого прямого отношения. А вот скорость сокращения мышцы, темп движений являются физическими явлениями.

Под гибкостью понимают подвижность в суставах. Различают пассивную и активную гибкость, а также анатомическую. Ограничения подвижности могут быть анатомическими, физиологическими и морфологическими. Анатомические ограничения связаны с упором в кости или мышцы. Физиологические ограничения связаны с тонусом растягиваемых мышц и рефлексом на растяжение. Морфологические ограничения связаны с длиной миофибрилл в мышечных волокнах. Миофибриллы имеют разную длину и самые короткие ограничивают подвижность в суставе. Для увеличения подвижности следует разрывать самые короткие миофибриллы.

Под ловкостью понимают способность человека рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды. В тех случаях, когда внешние условия стабильны, то говорят о координационных способностях. С точки зрения физики ловкость конечно нельзя рассматривать как физическое качество. Эту проблему следует рассматривать с позиции технической подготовки спортсмена, проблемы формирования двигательных навыков [22].

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. От уровня развития

силы зависит развитие других физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [9]. Физическое качество «сила» – некоторая обобщающая предельная характеристика способности развивать силу тяги основных, наиболее значимых групп скелетных мышц при их произвольной импульсации.

Проявление силовых качеств обусловлено и зависит от ряда факторов: физиологического поперечника мышц; степени возбуждения нервных центров, ведающих сокращениями данной мышцы; скорости химического изменения в мышечной ткани; волевого усилия; состояния опорно-двигательного аппарата. Росту силы способствуют все факторы, повышающие тонус нервной системы. К ним относятся: хорошее самочувствие, отдых, крепкий сон, желание выполнить упражнение наибольшее количество раз и т.д. В проявлении мышечной силы наблюдается известная суточная периодика: она максимальна между 3-4 часами пополудни. Учеными отмечено - Сеченов Иван Михайлович и Попов Иван Петрович, что в январе и феврале мышечная сила нарастает медленнее, чем в сентябре и октябре, что объясняется большим потреблением осенью витаминов и действием ультрафиолетовых лучей [17]. Как я уже отметил выше, сила зависит от физиологического поперечника, который преимущественно увеличивается в результате гиперплазии миофибрилл. Скорость сокращения мышцы зависит от роста силы. Темп зависит от массы саркоплазматических митохондрий. Выносливость зависит от массы миофибрилярных митохондрий, а также от количества гликогена и жира в мышечных волокнах. Развитию подлежат структуры клеток организма спортсменов. Для увеличения проявления силы и скорости сокращения мышц нужно заняться гиперплазией миофибрилл, а для увеличения мощности и продолжительности работы следует увеличить гиперплазию митохондрий. Следовательно, для роста физических качеств есть два основных пути – рост массы миофибрилл и митохондрий. Остальные

факторы также имеют значение, например, масса гликогена и жира в мышечных волокнах, доставка кислорода к мышечным волокнам.

Охарактеризовав, пять основных качеств, я хочу выяснить, что такое скоростно-силовые качества. Исследования ученых помогли мне определить, что скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Эту способность называют также «взрывной силой». Скоростно-силовые качества зависят: от состояния нервно-мышечного аппарата; от абсолютной силы мышц; от способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения.

Скоростно-силовые качества занимают особое место в развитии двигательных способностей детей, их высокий уровень играет значительную роль в достижении результатов по многим видам спорта. Развитие скоростно-силовых качеств 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. [36]. Структура скоростно-силовых качеств включает в себя:

- абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- стартовая сила – это способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент напряжения;
- ускоряющая сила – это способность мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения.

Абсолютная быстрота сокращения мышц зависит от силы и скорости сокращения, т.е. от того, какой силы и интенсивности электрический импульс подаётся в мышцы. Чем сильнее сигнал, тем больше ионов кальция высвобождается из хранилищ и тем лучше идут химические реакции, чем выше интенсивность сигнала, тем чаще происходит раскрытие хранилищ с

ионами кальция, следовательно, мостики между актином и миозином быстрее продвигаются. ЦНС первый фактор силы и скорости мышц. Еще одним из факторов абсолютной быстроты сокращения мышц выступает размер мышцы. Чем больше миофибрилов, тем быстрее и сильнее мышца. Здесь миф об неуклюжести и медлительности качков умирает. Это реальный факт, чем больше мышца, тем больше скорость её сокращения! Этот факт усугубляет то, что большой мышце нужно разгонять и большую массу, но это незначительно.

Значительно лишь то, что многие качки кроме как бодибилдингом ничем больше не занимаются, поэтому зачастую проигрывают в скорости и координации, так как не заботятся о том, чтобы научить мышцы и мозжечок слаженной совместной работе.

И последний фактор, влияющий на скорость и силу мышц, это связки и сухожилия. Именно толстые эластичные сухожилия способны выдержать резкое сокращение мышцы. Именно такие сухожилия способны выдержать сокращение большого числа мышечных волокон одновременно и не порваться.

Следует особо подчеркнуть, что рассмотренные элементы структуры, будучи врожденной принадлежностью нервно-мышечного аппарата человека, используются им при реализации скоростно-силовых качеств в неодинаковой мере. Это зависит от внешних условий. Общая тенденция состоит в следующем: чем меньше сопротивление движению и чем оно короче, тем большую роль играют абсолютная быстрота движений и стартовая сила и наоборот [1]. Важное место в процессе работы должно быть отведено развитию скоростно-силовых качеств. Скоростные качества человека проявляются в его способности выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Существуют так называемые элементарные и комплексные формы проявления скоростных качеств. Элементарные формы включают в себя: время реакции; время одиночного движения; частоту движений.

Комплексные формы проявления скоростных качеств представлены во всех спортивных движениях. В частности — это быстрота бега спринтера. И так, все эти качества отражают различные стороны двигательной функции, и поэтому неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Вместе с тем, для естественного хода развития двигательной функции человека, характерно наличие общих закономерностей, знание и учет которых необходимы при осуществлении целенаправленного воздействия на развитие любого из качеств. Среди них особенно важное значение имеет явление «гетерохронность развития» (разновременность развития). Суть его связана с тем, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды особенно интенсивных количественных и качественных изменений его органов и структур. Они получили название «сенситивных» (наиболее благоприятных) периодов развития. Такая разновременность характерна и для развития того или иного физического качества, «пики» приростов показателей которых не совпадают по времени. Они отличаются также у мальчиков и девочек. Если в эти периоды оказывать целенаправленное воздействие, то эффект развития соответствующего качества значительно превышает тот результат, который может быть достигнут в периоды относительной стабилизации их развития. Таким образом, гетерохронность рассматривается как ведущая закономерность индивидуального возрастного развития. Множество специальных исследований свидетельствуют, что целенаправленное воздействие на развитие одного из физических качеств оказывает влияние и на развитие других. Характер и величина такого влияния зависят от двух причин: исходного уровня физической подготовленности; величины и характера применяемых нагрузок. У учащихся младших возрастных групп, только начинающих заниматься физической культурой, имеющих низкий уровень физической подготовленности, упражнения, требующие проявления

преимущественно одного физического качества, предъявляют значительные требования и к проявлению других. При этом наибольшее воздействие на организм обучающихся в возрасте 7-10 лет оказывают упражнения на быстроту, применяемые в виде циклических движений максимальной интенсивности. Такие упражнения, оказывают одновременно значительное влияние на развитие, как анаэробных, так и аэробных возможностей. На последние воздействие оказывается уже в восстановительном периоде между повторениями в процессе ликвидации кислородного долга, что приводит к повышению уровня развития выносливости.

Эти упражнения требуют и значительного проявления силы, поэтому происходит и увеличение силовых показателей [20]. Мною учитывалось, что наивысшие показатели в развитии одного из физических качеств, могут быть достигнуты, лишь при определенном уровне развития остальных. Поэтому, развитие физических качеств, всегда должно носить комплексный характер, обеспечивая их гармоничное развитие. Вместе с тем, это требование вовсе не предполагает одинаково интенсивные воздействия на все физические качества одновременно. Скорее наоборот – оно всегда должно предусматривать акцентированное воздействие на одно из них, осуществляемое в соответствии с наиболее благоприятными периодами их естественного развития. При этом всегда особое внимание отводится развитию силовых способностей как базовых по отношению к остальным. Без мышечных усилий невозможно проявление каких бы то ни было двигательных способностей. Развивая, например, быстроту, мы воздействуем на мышцы и развиваемые ими усилия, но таким образом, чтобы они сокращались и расслаблялись как можно быстрее. Развивая выносливость, мы воздействуем на мышцы и развиваемые ими усилия, но уже так, чтобы они работали как можно дольше и экономичнее и т. п. итак, от уровня развития силовых способностей в значительной мере зависят и качественные (технические) результаты выполнения двигательных действий.

Без силы нет пути к овладению совершенной техникой и тактикой, к спортивному мастерству.

Таким образом, решая самые разные задачи физического воспитания учащихся в детских оздоровительных лагерях, важнейшее место всегда отводилось средствам силовой подготовки.

## **1.2 Развитие скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы в процессе занятий по физической культуре в летнем оздоровительном лагере**

Возрастные особенности развития учащихся по-разному проявляются в их индивидуальном формировании. Это связано с тем, что школьники в зависимости от природных задатков и условий жизни существенно отличаются друг от друга. Вот почему развитие каждого из них в свою очередь характеризуется значительными индивидуальными различиями и особенностями, которые необходимо учитывать в процессе занятий по физической культуре в летних оздоровительных лагерях. страдают нарушением сна, и именно солнце может помочь им хорошо спать [26].

В детских лагерях дети, как правило, все основное время проводят на улице и мало внимания уделяют телевизору, сотовому телефону и т.д., поэтому солнечные ванны они получают в полной мере. В наше непростое время стрессов, сильных нагрузок, постоянно ухудшающейся экологической обстановки, качество воздуха, которым мы дышим, приобретает особое значение.

Весьма важно знать особенности познавательной деятельности учащихся, свойства их памяти, склонности и интересы, а также предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов. С учетом этих особенностей осуществляется индивидуальный подход к учащимся в обучении: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности: слабейшим ученикам нужно оказывать индивидуальную

помощь, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д. Большое внимание необходимо уделять изучению чувственно-эмоциональной сферы учащихся и своевременно выявлять тех, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать благожелательных контактов с товарищами.

Не менее существенным, является знание типологии характера каждого ученика, которое поможет учитывать ее при организации коллективной деятельности, распределении общественных поручений и преодолении отрицательных черт и качеств [15].

Известно, что основной задачей физического воспитания детей школьного возраста, является укрепление здоровья. Основу учебных программ физического воспитания составляет организация двигательной активности детей, направленная на развитие физических способностей, гармоничное развитие и оздоровительный эффект, который обеспечивает, в первую очередь, поддержание оптимального весо-ростового соотношения и состава тела, а также гибкость, быстроту, мышечную силу и выносливость.

В летнем оздоровительном лагере занятия физическим воспитанием строятся в комплексе с различными оздоровительными мероприятиями, где учитываются не только комплексность воздействия физических упражнений, но и их взаимосвязь с режимом дня и другими обязательными мероприятиями, с турпоходами, спортивными праздниками [31, с.185].

Разработанная учебная программа физического воспитания для обеспечения оздоровительного эффекта соответствует общим теоретико-методическим требованиям.

В настоящее время, принято следующее деление школьного возраста на такие возрастные периоды:

- 1) младший школьный возраст – от 7 до 11 – 12 лет;
- 2) средний школьный возраст (подростковый) – от 12 до 15 лет;
- 3) старший школьный возраст (юношеский) – от 15 до 18 лет [6].

В зависимости от преимущественной направленности физической подготовки, процесс развития скоростно-силовых качеств в школьном возрасте целесообразно условно разделить на 4 этапа:

- предварительная подготовка (младший школьный возраст);
- начальная спортивная специализация (младший школьный возраст);
- углубленная тренировка в избранном виде спорта (средний школьный возраст);
- спортивное совершенствование (старший школьный возраст) [23].

В младшем школьном возрасте на этапе предварительной подготовки и начальной специализации основным методом воспитания скоростно-силовых качеств у обучающихся является комплексный метод тренировки. Его сущность заключается в систематичном использовании подвижных, спортивных игр, игровых упражнений. На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта (средний школьный возраст) большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств. У обучающихся этого школьного возраста скоростно-силовые качества проявляются в основном в конкретном двигательном навыке, а также проявлению максимальной мышечной силы в небольшом отрезке времени. Мною определены основные средства скоростно-силовой подготовки на этом этапе: упражнения, направленные на развитие силы мышц и скорости их сокращения, беговая подготовка, нацеленная на развитие скоростных качеств, улучшение техники бега и повышение его скорости, упражнения скоростно-силового характера (прыжковая подготовка) и методы: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений без отягощения и с отягощением; метод упражнения, выполняемого при смешанной работе мышц. Основной и важной задачей при развитии скоростно-силовых качеств на третьем этапе углубленной тренировки в старшем школьном возрасте является умение эффективно применять их в избранном виде спорта. Развитие этих качеств осуществляется главным образом физическими упражнениями, при

выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц.

В летнем оздоровительном лагере наиболее важным средством, является подвижные и спортивные игры. Как известно, подвижные игры не требуют специальной подготовки и характеризуются отсутствием высоких психологических и физических нагрузок. Во время игр используется индивидуальный подход к играющим, продолжительность, степень сложности двигательных заданий легко регулируется. Немаловажное значение для физической подготовленности детей имеет состояние мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, поэтому в летнем оздоровительном лагере применяются упражнения общеразвивающего и корригирующего характера.

В подростковом возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни. Именно поэтому разрабатываются проекты, которые помогают развивать двигательную активность обучающихся в процессе урочных занятий в школе [17].

Изучая информацию о занятиях физической культуры в летних оздоровительных лагерях, мы пришли к выводу, что, эта форма занятий, прежде всего, имеет образовательный характер. Но решение образовательных задач на занятиях физической культуры в детских оздоровительных лагерях достигается посредством физических упражнений, от воздействия которых зависит оздоровительный и воспитательный эффект занятий. Ставя задачи по овладению знаниями, умениями, навыками, развитием физических качеств, решая эти задачи с помощью комплекса разнообразных упражнений, строго дозируя при этом физические нагрузки, можно одновременно добиться оздоровительных и воспитательных эффектов [28]. Конкретизация задач достигается на основе знания закономерностей процесса обучения двигательным действиям. На различных этапах обучения возможно использования, например, таких формулировок учебных задач: «ознакомить с сальто назад в группировке», «разучить отталкивание в

прыжках в высоту способом «перешагивание», «совершенствовать гребковые движения в плавании способом кроль с заданной скоростью» и т.п.

Задачи по воспитанию физических качеств, по возможности, необходимо конкретизировать, например, развитие выносливости с помощью бега на 2 км, профилактика искривления позвоночника упражнениями в наклоне вперед и т.п. Однако некоторые воспитательные и оздоровительные задачи могут решаться только в течение длительного времени путем изменений соответствующих функций и форм организма. Такие задачи ставятся перед серией занятий и по возможности конкретизируются в виде заданий для отдельных занятий. Число задач необходимо обуславливать конечной целью учебно-воспитательного процесса, психофизиологическими возможностями учащихся осваивать учебный материал и другие задания, программой постепенного овладения им, бюджетом наличного времени для занятий.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности. Это достигается с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на подготовку и выполнение. К ним относятся, в частности, ходьба, подскоки, общеразвивающие гимнастические упражнения, танцевальные шаги, элементы подвижных игр и другие действия, хорошо знакомые из предыдущих занятий. При их выполнении можно решать ряд частных задач обучения и воспитания, но всякий раз таким образом, чтобы с должной постепенностью было обеспечено быстрее психологическое и физиологическое встраивание, и лишь постольку, поскольку это совместимо с функциями подготовительной части. Последовательность упражнений, обусловлена, как физиологическими факторами, так и логическими связями между упражнениями. Например, при выполнении комплексов упражнений «для разминки» часто придерживаются следующего порядка, в котором учтена

необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей; упражнения для ног, приседания; упражнения для туловища; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения «на расслабление». Подбор упражнений для подготовительной части по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Для этого в нее включаются упражнения, как бы подводящие к первым упражнениям основной части. На подготовительную часть в целом выделяется около 5- 12 мин [40].

Решение наиболее сложных задач на занятиях осуществляется в его основной части. Она также может иметь несколько подразделов в зависимости от конкретного содержания. Состояние максимальной работоспособности, особенно психической, – явление относительно кратковременное. Этот факт определяет в известной мере порядок решения основных задач. При этом учитывают этапы обучения и придерживаются следующей последовательности в постановке задач: ознакомление, детализированное разучивание, совершенствование. Упражнения для направленного воздействия на развитие физических качеств часто включаются в такой последовательности: скоростные упражнения, силовые упражнения, упражнения, требующие преимущественно проявления выносливости. Это характерно для комплексных уроков по общей физической подготовке. В уроках по различным видам спорта фаза оптимальной работоспособности используется часто для упражнений специфического характера (например, в уроке по лёгкой атлетике – для скоростно-силовых упражнений) [37].

В практической деятельности те, или иные двигательные задачи, нередко приходится решать в самых различных условиях. Поэтому и последовательность различных упражнений на занятиях необходимо варьировать, с тем условием, чтобы обучающиеся приучались проявлять

высокую работоспособность при различных состояниях организма. Наряду с методами строго регламентированного упражнения в основной части урока для повышения эмоционального состояния обучающихся и интенсификации проявления физических качеств используются соревновательный и игровой методы. Конкретная продолжительность занятий зависит от объема и интенсивности нагрузки, возраста и пола занимающихся, количества времени, необходимого на начало и завершение.

В заключительной части занятий необходимо обеспечить направленное постепенное снижение функциональной активности организма. Уборка снарядов, перестроения к окончанию занятий уже сами по себе несколько успокаивают занимающихся, способствуют снижению нагрузки. Однако специфика учебно-воспитательных задач и содержания заключительной части урока требует специального регулирования деятельности занимающихся. К числу образовательных задач, типичных для заключительной части, особенно на ранних этапах физического воспитания, относятся, в частности, следующие: обучить умению постепенно снижать интенсивность упражнений, анализировать проделанную работу, переключаться на последующую деятельность. Для заключительной части подбираются обычно легко дозируемые упражнения: умеренный бег, ходьба, элементарные движения, танцевальные элементы и пр. В системе занятий должна быть предусмотрена дидактически-оправданная последовательность и преемственность задач заключительной части.

Таким образом, занятия физической культурой в детских оздоровительных лагерях позволяют решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении смены летнего лагеря, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

### **1.3 Методика развития скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях по физической культуре**

Младший школьный возраст (7-10 лет), согласно исследованиям ученых [37], является благоприятным для разучивания новых движений. Однако у обучающихся этого возраста невозможно длительное поддержание процесса возбуждения в нервной системе. Они быстро утомляются. Поэтому, при организации занятий мы избегали длительных объяснений и указаний, продолжительных и монотонных заданий. Обучая двигательным действиям, отдавалось предпочтение целостному методу. Основное внимание на уроке по физической культуре уделялось основе техники изучаемого упражнения. Мы не забыли о том, что большое значение при формировании двигательных навыков обучающихся младшего школьного возраста имеет подражание, эмоциональность занятий, игровая деятельность. Обучение двигательным действиям начиналось со строго регламентированного упражнения. По мере того, как обучающиеся приобретали уверенность в выполнении движений, нами использовались активно игровые и доступные формы соревновательного методов. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития координационных способностей и гибкости. Кости у детей достаточно гибкие, поскольку в них мало минеральных веществ. Они могут деформироваться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. У детей отмечается легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата, превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями. Это требует специального внимания к позе занимающегося, избегания длительных односторонних упражнений, обязательного использования упражнений для развития силы мышц туловища и стопы. Дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости, плохо оценивают степень утомления и не могут точно выразить свои ощущения словами, что требует строгого дозирования нагрузки. Исследования ученых Н.Е. Введенский и И.В. Сеченов [34] помогли нам определить, что время выполнения

скоростных упражнений не должно превышать 5-6 с, циклических упражнений большой мощности – 4-5 мин., рекомендуемый темп ходьбы – 100 шагов в мин. При развитии скоростно-силовой выносливости следует использовать аэробную работу (50% максимальной мощности). Для учащихся младшего школьного возраста ученые не рекомендуют часто использовать статические усилия из-за неблагоприятной реакции на них со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Высокий уровень познавательной активности интереса, эмоциональности учащихся младшего школьного возраста обуславливает необходимость включать в занятия задания, предполагающих определенную свободу и самостоятельность действий, стимулирующих творчество и инициативность. Контроль и оценка применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление учащихся к самосовершенствованию, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. Очень важно нам было правильно разместить учебный материал по составным частям урока. Например, подготовительная часть включала в себя строевые упражнения, ходьба с заданием и образным выполнением (бесшумно, как кошечка, или кот, поднимая колени, как цапля). Далее давался бег с различными изменениями в направлении (2-2,5 мин), общеразвивающие упражнения в различном темпе для развития скоростно-силовых качеств, затем упражнения на равновесие, точность и ловкость. Основная часть занятий: эмоциональные подвижные игры с различными перемещениями (ходьба, бег, лазание, переползание), прыжки с преодолением препятствий (по типу «веселых стартов»). Заключительная часть – игры на внимание, формирование осанки, ритмическая ходьба, дыхательные упражнения и т.п. В младшем школьном возрасте для развития скоростно-силовых качеств широко используют, скоростно-силовые упражнения. Это различного рода прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные, гимнастические и др.); метания, толкания и броски спортивных снарядов и других предметов; скоростные циклические перемещения; большинство действий в подвижных и спортивных играх, а

также единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью (например, выпрыгивания и ускорения в играх с мячом и без мяча, броски партнера в борьбе и др.); прыжки с возвышения 15-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх (для развития взрывной силы). В процессе развития скоростно-силовых качеств предпочтение отдают упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений (так называемая «контролируемая скорость»). Величина внешнего отягощения, используемого в этих целях, не должна превышать 30-40% от индивидуального и максимального отягощения обучающегося [29]. Но для детей 7-10 лет используются незначительные внешние отягощения или обходятся вообще без них (метания мяча, других легких предметов, прыжки, медицинболы до 1 кг и т.п.). Количество повторений скоростно-силовых упражнений в одной серии, в зависимости от подготовленности обучающегося и мощности развиваемых усилий, на уроке колеблется в пределах 6-12 повторений. Число серий в рамках отдельного занятия – 2-6.

Отдых между сериями, должен составлять 2-5 мин. Тренер должен постепенно повышать величину отягощения, используемых в этих целях снарядов (например, в начальной школе использовать набивные мячи весом 1-2 кг; в основной – 2-4 кг; в средней – 3-5 кг). Если же отягощением служит масса собственного тела (различные виды прыжков, отжимание, подтягивание), то величина отягощения в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения (например, отжимание в упоре лежа от опоры различной высоты и т.п.).

В пределах одного занятия скоростно-силовые упражнения выполняются, как правило, после упражнений по обучению двигательным действиям и развитию координационных способностей в первой половине основной части урока. Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на группы. Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи –

развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по направлениям: скоростному, скоростно-силовому [30]. Скоростное направление предусматривает использование упражнений, с преодолением собственного веса, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях [15]. Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений, с использованием отягощений, а также сопротивление внешних условий среды. Таким образом, можно сделать вывод, что скоростно-силовые качества увеличиваются за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов. Обычно наибольший прирост достигается за счет увеличения мышечной силы. Для эффективного развития скоростно-силовых качеств обучающихся необходимо учитывать их физиологические особенности. Прежде всего, необходимо обращать внимание на чувствительные периоды развития. Для силы это возраст от 13-14 до 16-17 лет. В последующие годы (до 18-20 лет) темпы ее роста замедляются. Для быстроты это период 9-12 лет. В этом возрасте преимущество тренирующихся детей перед не занимающимися спортом особенно велико. Если в это время не развивать быстроту, то в последующие годы, возникшее отставание трудно ликвидировать [38].

Решению задач развития скоростно-силовых качеств у учащихся младшей возрастной группы в детских оздоровительных лагерях в возрасте 7-10 лет способствует использование малых форм физической культуры. Это общеразвивающие и оздоровительные мероприятия, основывающиеся на формах, методах и средствах физической культуры, решающие задачи физического воспитания обучающихся в школе.

Важным гигиеническим принципом построения режима дня учащихся является рациональная организация учебно-воспитательного процесса, при которой получение разносторонних знаний сочетается с укреплением здоровья обучающихся и способствует формированию целостной, востребуемой обществом личности. Успешное обучение требует устойчивой концентрации возбуждения в коре головного мозга. Вместе с тем относительная функциональная незрелость нервных клеток ЦНС, слабость процессов активного внутреннего торможения наряду с преобладанием возбуждения характерны для обучающихся младшего школьного возраста и требуют особого подхода к построению режима умственной деятельности, для того чтобы она не превратилась в фактор негативного воздействия на здоровье. Образовательная работа также требует длительного сохранения определенной статической позы, создающей нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Для предупреждения диспропорции между статическим и динамическим компонентами образовательной части режима дня обучающихся, решая задачи физического развития, в том числе и развития скоростно-силовых качеств во внеурочное время обучающихся 7-10 лет следует вводить дополнительные виды двигательной активности. К ним относятся: «час здоровья», «подвижные перемены», ежедневные динамические паузы, физкультминутки, вводная гимнастика, утренняя гигиеническая зарядка. «часы здоровья» – активный отдых, повышение работоспособности для последующей учебной деятельности, совершенствование физического развития, в том числе скоростно-силовых качеств, двигательной подготовленности и укрепления здоровья. Этот час всегда разнообразен по формам и содержанию и никогда не дублирует уроки физической культуры. Самыми распространенными вариантами проведения «часа здоровья» являются тренинговые подвижные игры, эстафеты и прогулки на свежем воздухе. Для обучающихся среднего школьного возраста – это общефизическая или ритмическая гимнастика, спортивные, познавательно-спортивные и народные игры, летом катание на велосипедах,

зимой – на санках. Мною подобраны развивающие, подвижные игры для обучающихся 7-10 лет для развития скоростно-силовых качеств в оздоровительном мероприятии «Часы здоровья».

В ходе игры борьба за мяч на спортивной площадке используют ровную площадку. Чертят круги диаметром примерно в 1 метр. Эти круги должны располагаться на расстоянии 2 – 3 метров друг от друга.

Выбирают 3 – 4 водящих, которые встают между кругами. Все остальные игроки занимают места в кругах и начинают перебрасывать друг другу мяч. Задача водящих — поймать этот мяч. Если им это удастся, они кричат: «Меняйтесь!» Игроки должны поменяться местами. Водящие стараются занять освободившиеся круги. Тот, кто остался без круга, становится водящим в следующий раз. Побеждает тот, кто за все время игры ни разу не был водящим.

Несколько обязательных правил:

1. Игроки не могут выходить из кругов, а водящие входят в круги.
2. Мяч можно передавать различными способами.
3. После команды: «Меняйтесь!» никому нельзя оставаться в своих кругах.

Возраст игроков: от десяти лет

Место игры: улица

Необходимы вещи: мяч

Подвижность игры: подвижная

Игра Снежная дуэль – это практически настоящая дуэль, но на снежках. Игра хорошо развивает координацию движений и реакцию играющих детей. Игра проходит по правилам дуэли, но с некоторыми изменениями. А именно: Дуэль проходит не на пистолетах, а на снежках, можно уворачиваться от попадания и никто никого не убивает. Два игрока становятся на расстоянии в 10 метров. Каждый дуэлянт вокруг себя очерчивает круг в 1 метр – в рамках этого круга он может уворачиваться от снежка оппонента. После условного сигнала первый дуэлянт бросает снежок

в соперника. После этого второй дуэлянт бросает снежок в первого. Если один дуэлянт попал, а второй промахнулся, то попавший считается выигравшим дуэль. Если оба промахнулись или попали, то дуэль переигрывается. Дуэлянт в которого «стреляют» может уворачиваться от снежка в рамках очерченного вокруг себя круга. Если есть еще игроки, то новый игрок становится вместо проигравшего и все начинается сначала.

Примечания. Для уменьшения вероятности травм, следует целиться в туловище, а не в голову. Также не следует делать ледяные или очень прочные снежки.

Возраст игроков: от шести лет

Игра развивает: координация, реакция

Подвижность игры: малоподвижная

Количество игроков: 2 и более

Место игры: улица

Необходимы вещи: снег

В ходе игры цепи Участники делятся на две равные команды. Игроки каждой команды выстраиваются в цепочку, берутся за руки и расходятся так, чтобы между цепочками расстояние было примерно 7 – 8 метров. Команды заранее договариваются, кто будет начинать игру. Начиная игру команда (первая), не расцепляя рук, идет навстречу противникам (второй команде) и кричит: «Цепи, цепи кованы, Кем вы не раскованы?» После этого она возвращается на свое место. Противники, посоветовавшись, называют имя одного из игроков первой команды. Этот игрок разбегается и изо всей силы врезается в цепь второй команды, стараясь ее разорвать. Если цепь удастся разорвать, то игрок, выполнивший это, забирает в свою команду того, кто оказался справа от него. При этом первая команда сохраняет право разбивать цепь. Если же у него не получается разбить цепь, он встает в цепь противника. Право разбивать цепь переходит ко второй команде. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не

останется всего один игрок. Или же побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

Есть игра, аналогичная этой, — «Али-баба». Суть ее такая же, как и в «Цепях», только игроки кричат другие слова. Игру начинает одна из команд словами: «Али-баба!» Вторая команда хором отвечает: «О чем, слуга?» Вновь говорит первая команда, называя имя одного из игроков команды противника, например: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!»

Возраст игроков: от восьми лет

Место игры: улица, просторное помещение

Подвижность игры: подвижная.

«Подвижные перемены» – еще один шаг на поддержание работоспособности обучающегося, снятие статического напряжения, утомления, восстановления функций организма, на развитие его физических качеств, в том числе скоростно-силовых. Для таких переменок игры подбираются с учетом возраста обучающихся. Обязательным условием является их окончание за 3-4 минуты до начала урока, а также использование более спокойных игр к концу перемены для восстановления дыхательного процесса. Выделяют такие игры: групповые, соревновательные (эстафеты), игры-аттракционы, самостоятельные игры на площадках.

Для детей 7-10 лет для развития скоростно-силовых качеств нами рекомендуются следующие игры: лапта, казаки-разбойники, «успей занять место», скакалка-подсекалка («Рыбаки и рыбки») и др.

Лапта старинная и всеми любимая русская игра. Для нее нужны большая площадка, мяч и лапта (бита или доска). На площадке чертят две линии. За одной из них находится «дом», за другой — «город», а между ними — «поле». Игроки делятся на две команды. Команды расходятся: одна идет в «поле», а другая — за линию «города». Один игрок из команды «города» бьет лаптой по мячу, бежит к «дому» и бегом возвращается на свое место. Выбранные игроки «поля» стараются перехватить мяч и осалить им бегущего. Если игрок «города» понимает, что не успеет добежать до «дома»

неосаленным, он может остановиться, а потом добежать до «города» вместе со следующим игроком своей команды. Если игроку удалось перебежать в «дом» и вернуться в «город» не осаленным, команде засчитывается очко. Если мяч пойман игроком «поля» на лету или если игрок «города» на бегу был осален, команда «города» получает штрафное очко. Игра происходит в два этапа по 20 минут каждый. По окончании каждого периода команды меняются местами. Потом подсчитывают очки, и по их количеству определяют победителя.

Возраст игроков: от десяти лет

Место игры: улица, просторное помещение

Необходимы вещи: мяч, лапта

Подвижность игры: подвижная

*Казак-разбойники*

Участники игры должныделиться на две команды: команду «разбойников» и команду «казак». «Казак» находят место для пленных «разбойников» — «темницу», а «разбойники» тем временем прячутся.

Затем «казак» приступают к поиску, причем «разбойника» обязательно нужно догнать и дотронуться до него. «Разбойник», которого взяли в плен, не имеет права убежать. Все пленные находятся в «темнице», их охраняет «казак». «Разбойники» могут освободить товарища из «темницы», но для этого они должны дотронуться до «пленника». А если тот не успеет убежать сразу, «казак»-сторож может опять поймать его. «Казак» может также поймать и «разбойника», пришедшего на выручку. Игра считается законченной тогда, когда все «разбойники» окажутся в «темнице». Потом игру можно начать сначала, а участники могут поменяться ролями.

Возраст игроков: от десяти лет

Место игры: улица

Необходимы вещи: мелки

Подвижность игры: подвижная

Успей занять место, играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

В ходе игры Скакалка-подсекалка («Рыбаки и рыбки») Играющие становятся в круг, в середине – водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки под ногами. Тот, кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной. Другой вариант игры предусматривает смену водящего каждый раз, когда кто-либо из стоящих по кругу заденет ее ногой.

Суть таких ежедневных динамических пауз сводится к прогулкам на свежем воздухе, подвижных играх, мини-эстафетах. Двигательная нагрузка ежедневных динамических пауз снимает признаки утомления, содействует развитию скоростно-силовых качеств, поэтому включение таких пауз в школьный урок является обязательным условием гигиенического нормирования урока, так как предупреждает развития переутомления. Это могут быть простейшие упражнения, выполняемые из положения сидя, стоя – около парты (потягивание, наклоны, приседания, дыхательная гимнастика, статическое напряжение с активным расслаблением групп тех, или иных мышц.

Так же можно проводить комплекс физкультминутки, который состоит из 4-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз. Физкультминутки делятся на комплексные, целевого назначения, психологические паузы. Для проведения физкультминуток подбираются простые, доступные упражнения, не

требующие сложной координации. Упражнения охватывают большие группы мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы, сидения во время урока. Целесообразно использование таких упражнений как потягивание, пригибание, наклоны, полунаклоны, полуприседание, приседание с различной работой рук, статические упражнения на сокращения и расслабления различных групп мышц.

Утренняя гигиеническая зарядка одна из наиболее популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности. Ее главное назначение – оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности. Основу утренней зарядки составляет разминка, с той особенностью, что ориентирована она на постепенную общую активизацию функций организма, преодоление инерции покоя, включение в повседневные дела в состоянии нормального тонуса и с хорошим настроением. Но параллельно с этими задачами можно решать и такие задачи, как формирование и сохранение нормальной осанки, поддержание достигнутого уровня развития отдельных двигательных и физических качеств (в том числе и скоростно-силовых), общей тренированности организма. Одна из вполне оправданных схем составления комплекса упражнений предусматривает: «выравнивающее» упражнение (плавные потягивания с выпрямлением конечностей и туловища в положении лежа или стоя); упражнение не форсировано активирующее кровообращение преимущественно в крупных мышцах нижних конечностей и тазовой области (неторопливое приседание или поочередное растягивание ногами резинового жгута в положении сидя); наклоны, повороты, вращения туловища с сопутствующими движениями руками, постепенным увеличением амплитуды и темпа движений; упражнения общего или регионального воздействия с выраженными, но не предельными мышечными усилиями (отжимания в упоре лежа, имитация толчка штанги с преодолением сопротивления резинового жгута); серия «растягивающих» движений (поочередные маховые движения руками и ногами с увеличением

амплитуды до максимальной); упражнения циклического характера, активизирующее функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем в рамках аэробного режима (серийные подскоки на месте или бег в течение 3-5 мин, вызывающие увеличение ЧСС до 140-150 уд/мин; заключительная серия движений (успокаивающе-переходная), частично нивелирующих избыточную функциональную активность, вызванную предыдущими упражнениями (ходьба в убывающем темпе с акцентированными дыхательными движениями). Ориентировочная продолжительность зарядки - 10-15 мин. В зависимости от самочувствия обучающихся и характера предстоящей основной деятельности допустимо дублировать виды перечисленных упражнений и варьировать связанные с ними парциальные нагрузки [28].

Таким образом, несмотря на то, что малые формы занятий физическими упражнениями отличаются от крупных относительно узкой направленностью деятельности и сравнительно небольшой протяженностью во времени, они содействуют решению задач физического воспитания обучающихся, развитию физических качеств обучающихся (в том числе и скоростно-силовых), являются важными факторами оптимизации текущего функционального состояния занимающихся, вносят свой вклад в сохранение их здоровья и обеспечение их двигательной активности, служат доступными формами внедрения физической культуры в повседневный быт. Вместе с тем нереально лишь на них возлагать надежды полноценного физического развития. Методика построения малых форм занятий не может не зависеть от уровня подготовленности обучающихся, их возрастных, индивидуальных и других особенностей. Более же всего ее специфика обусловлена конкретной направленностью занятий и его местом в общем режиме жизнедеятельности обучающегося.

Вышеперечисленные формы физкультурной деятельности, средства, методы и методики развития скоростно-силовых качеств учащихся младшего школьного возраста в школе в соответствии с примерной основной

образовательной программой предмета «Физическая культура» обеспечивало формирование личностных универсальных действий, как: развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового образа жизни. В области коммуникативных действий – развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта (эстафетах) – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата). Предметные результаты освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура» с учетом специфики содержания включает в себя: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре как факторе успешной учебы и социализации; Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительные мероприятия в режиме дня, подвижные игры); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей основных физических качеств (в том числе скоростно-силовых), данных мониторинга здоровья (роста, масса тела и др.) [31].

В результате летней смены дети младшей возрастной группы приобретали жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека. В процессе занятий

обучающиеся учились использовать физические упражнения при составлении комплексов гигиенической утренней гимнастики, для развития основных физических качеств. Для проведения самостоятельных наблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью обучающиеся знакомились с упражнениями, которые используются для определения уровня физических качеств, овладевали умениями измерять частоту сердечных сокращений во время физических упражнений.

## Глава 2. Организация и методы исследования

### 2.1. Организация исследования

На первом этапе (июнь 2020г) мы анализировали проблему исследования подбирали теоретический материал, изучали теорию, обобщали практику физического воспитания в летнем оздоровительном лагере, анализировал собственный опыт практики учебно-практической деятельности, оформляли результаты опытно-экспериментальной работы.

На втором этапе (июль 2020г.) мы разрабатывали комплексы физических упражнений, способствующие развитию скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы, педагогически организовывали исследуемый процесс, апробировали оценочно диагностический аппарат развития скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы в летнем оздоровительном лагере.

На третьем этапе (апрель 2021г) мы завершили опытно экспериментальную работу, систематизировали полученные результаты, формулировали выводы, оформляли текст дипломной работы с соблюдением всех требований.

### 2.2 Методы исследования

В этой работе мы использовали различные методы исследования:

- *общетеоретические* – анализ литературы, изучение, нормативных и программно-методических документов, связанных с процессом физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста в школах;
- *эмпирические* – анкетирование, тестирование, наблюдение и сравнение, изучение и обобщение опыта по проблеме исследования;
- *статистические методы* – методы статической проверки (t-критерий Стьюдента), графическое отображение данных, анализ результатов опытно-экспериментальной работы, оценка физической подготовленности, а именно скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы.

**Анализ учебно-методической и научной литературы** позволил нам выявить основные аспекты формирования физической культуры младшей возрастной группы, в процессе физического воспитания в летнем оздоровительном лагере, обобщить представление ученых о скоростно-силовых качествах, исследовать проблему физической культуры учащихся младшей возрастной группы 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 разработка комплексов физических упражнений, направленных для развития скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы.

**Анкетирование** как метод сбора информации о процессе физического воспитания в летнем оздоровительном лагере, способствовал регистрации ответов респондентов на сформулированные вопросы, вытекающие из целей и задач физического воспитания в летнем оздоровительном лагере, исследования. Письменная информация, полученная благодаря этому методу, помогла нам с помощью массового сбора материала и специально разработанных, называемых анкет, определить: знают ли учащиеся что такое здоровье и здоровый образ жизни; ведут ли они здоровый образ жизни; что такое физическая культура и чему она способствует; существуют ли в теории и методике физического воспитания скоростно-силовые качества и как они влияют на организм обучающихся в целом.

**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.

## **Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростно-силовых качеств младшей возрастной группы на занятиях по физической культуре в летнем оздоровительном лагере.**

Для решения поставленной цели и задачи исследования нам было необходимо организовать педагогический эксперимент. Для этого были укомплектованы 2 группы младшего возраста бегунов на средние дистанции, включавшие по 11 учащихся. Экспериментальное исследование проводилось в период с июня 2019 по август 2019 год в летнем оздоровительном лагере. Тестирование для определения изменений в уровне развития физических качеств экспериментальных групп в начале августа подвергли контрольным испытаниям. В содержание комплекса тестов составляли следующие упражнения: бег на 60 м, Подтягивание из виса на высокой перекладине

### **Бег на 60 м. (сек)**

Для проведения этого теста необходима ровная дорожка длиной не менее 70 метров. Две линии – стартовая, которая чертится в начале дистанции и финишная, находящаяся ровно в 60 метрах от стартовой. Испытуемые бегут, дистанцию с низкого старта. Секундомером фиксируется время преодоления этой дистанции.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине:** вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Тестируемый подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнения упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

В ходе эксперимента учащиеся совершенствовали скоростные качества с помощью следующих средств: бег с низкого и высокого старта; схода на отрезках 20- 100 м; повторный на отрезках 60-200 м; эстафетный бег. Для подтягивания: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Упражнения с

гантелями для мышц сгибателей и разгибателей плеча; Удержание вися на перекладине продолжительное время; Подтягивания в висячем положении прямым и обратным хватом в тренировках, направленных на развитие скоростных качеств, применяли такие интервалы отдыха, которые способствовали повторному выполнению упражнений на фоне восстановления работоспособности спортсменов. В конце каждого занятия учащиеся обеих групп в течение 15-25 мин выполняли комплекс средств общей физической подготовки, строящийся по принципу круговой тренировки. При этом упражнения, направленные на развитие силы мышечных групп, чередовались с упражнениями на расслабление и гибкость.

### **2.3 Результаты и анализ опытно-экспериментальной работы по развитию скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях по физической культуре.**

#### **Результаты анкетирования**

На сегодняшний день очевидно противоречие между необходимостью системы образования содействовать сохранению и укреплению здоровья ребенка и реальным состоянием здоровья обучающихся в школьных образовательных учреждениях.

Поэтому мы провели анкетирование среди 20 обучающихся 4-ых классов МБОУ Балахтинской СОШ№1 на предмет их отношения к занятиям физической культурой, осведомленности о физических качествах, здоровом образе жизни и др.

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 на рисунке 1, мы попросили оценить свое здоровье: 55% обучающихся считают свое здоровье удовлетворительным; 6% - слабым; 35%

респондентов "совершенно здоровы"; затруднились ответить 4% опрошенных.

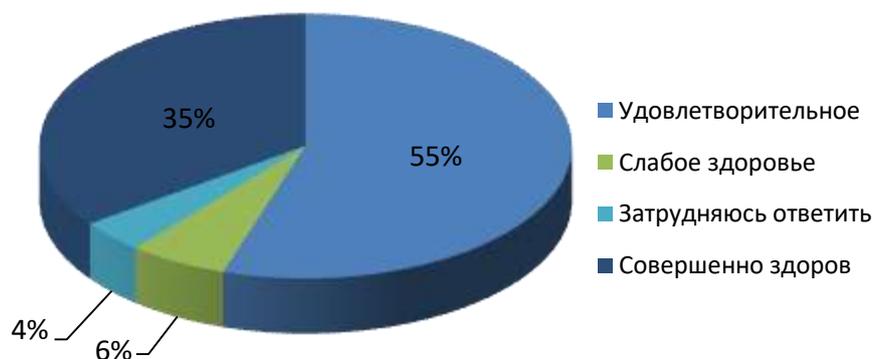


Рисунок 1 - Оценка своего здоровья школьниками

Около 60,7% обучающихся ведут здоровый образ жизни, у 44,3% из них поддерживается здоровый образ жизни в семьях. Следовательно, большинство обучающихся 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% школьников 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 о олимпийских видах спорта, 61,3% респондентов знают о физических качествах человека, о скоростно-силовых, 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.

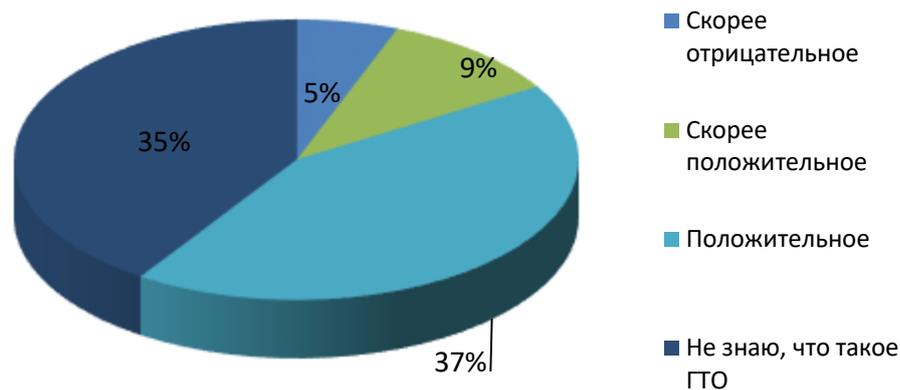


Рисунок 2 - Отношение обучающихся к занятиям физической культурой

На рисунке 2 представлено отношение обучающихся к занятиям физической культурой (положительное - 37%, скорее отрицательное - 1%, не знаю, что такое ГТО - 35%, скорее положительное - 9%).

На основе анкетирования результатов отношения к занятиям физической культурой нами выявлено, что значительная часть респондентов, а это около 46% выразили положительное отношение к занятиям физической культурой в школе. Отрицательное отношение ответили 5% опрошенных. А также мы выяснили, что только 29,1% респондентов имеют представление о физических качествах, когда как 70,9% не слышали ничего о данном направлении, но, несмотря на это более 57% хотели бы попробовать их развитие на себе.

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 их физической подготовленности.

## Результаты эксперимента

С целью определения уровня физической подготовленности, а именно развития скоростно-силовых качеств, учащихся младшей возрастной группы (мальчики) мною были проведены контрольные тестирования в начале летней смены и в конце. Полученные результаты тестов экспериментальной группы до эксперимента и после приведены в таблицах приложений 1,2. В таблице 1, приведены результаты контрольных испытаний, учащихся младшей возрастной группы (июнь).

Таблица 1

| Контрольные испытания | Экспериментальная группа | Контрольная группа | Значение критерия Стьюдента |        |
|-----------------------|--------------------------|--------------------|-----------------------------|--------|
|                       | M±m                      | M±m                | t                           | P 0,05 |
| Подтягивание          | 2.6                      | 2.5                | 0.2                         | >      |
| Бег 60 м              | 11.41                    | 11.79              | 0.6                         | >      |

- 2.6 - количество подтягиваний у экспериментальной группы в начале эксперимента.
- 2.5- количество подтягиваний у контрольной группы в начале эксперимента.
- 11.41 – время преодоления бег дистанции 60 м у экспериментальной группы в начале эксперимента.
- 11.79 - время преодоления бег дистанции 60 м у контрольной группы в начале эксперимента.
- t – распределения Стьюдента.
- P 0,05 – критерий Стьюдента.

Из таблицы 1 следует, что средние значения в группах схожи. Результаты не имеют значимых различий между группами ( $> 0,05$ ). В целом

нами определено, что учащиеся тестируемых групп находились на одном уровне физической подготовленности.

В течение летней смены учащиеся контрольной группы занимались по стандартной программе учебной дисциплины "физическая культура". На занятиях по физической культуре в экспериментальной группе учащие на протяжении всей смены летнего лагеря выполняли предложенные мною комплексы физических упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Итоговые результаты контрольных испытаний экспериментальной и контрольной групп на конец летней смены лагеря (август) показаны в таблице 2 и на рисунке 1,2.

Таблица 2

| Контрольные испытания | Экспериментальная группа | Контрольная группа | Значение критерия Стьюдента |        |
|-----------------------|--------------------------|--------------------|-----------------------------|--------|
|                       | M±m                      | M±m                | t                           | P 0,05 |
| Подтягивание          | 4.7                      | 3.8                | 1.5                         | <      |
| Бег 60 м              | 10.81                    | 11.27              | 3.3                         | <      |

- 4.7- количество подтягиваний у экспериментальной группы в конце эксперимента.
- 3.8- количество подтягиваний у контрольной группы в конце эксперимента.
- 10.81– время преодоления бег дистанции 60 м у экспериментальной группы в конце эксперимента.
- 11.27- время преодоления бег дистанции 60 м у контрольной группы в конце эксперимента.
- t – распределения Стьюдента.
- P 0,05 – критерий Стьюдента.

### **Метод математической статистики**

Метод математической статистики в сфере физического воспитания служит для оценки результатов педагогического воздействия на

обучающихся. С помощью метода математической статистики нами определялась эффективность разработанной методики. Для этого использовалась формула вычисления средней арифметической величины:

$$X = \frac{\sum X_i}{n},$$

Где  $\sum$  - знак суммирования;

$X_i$  – значение отдельного измерения;

$n$  – общее число измерений в группе.

Формула для вычисления стандартного отклонения:

$$\delta = \frac{X_{imax} - X_{imin}}{K}$$

где  $X_{imax}$  – наибольший показатель;

где  $X_{imin}$  – наименьший показатель;

$K$  – табличный коэффициент.

Формула вычисления стандартной ошибки среднего арифметического (m):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}},$$

где  $\delta$  – стандартное отклонение;

$n$  – число измерений в группе.

Формула для определения достоверности различий с использованием t-критерия Стьюдента:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где  $X_1$  – экспериментальная группа;

$X_2$  – контрольная группа;

$m_1$  – ошибка среднего арифметического в экспериментальной группе;

$m_2$  – ошибка среднего арифметического в контрольной группе.

Критическое значение коэффициента Стьюдента ( $t_{st}$ ) находили по числу степеней свободы для 0,05%-го уровня значимости ( $\alpha=0,95$ ). Различия сравниваемых групп считали достоверными при  $P<0,05$ .

Все значения рассчитывались с помощью компьютера в программе MicrosoftExcel 2016.

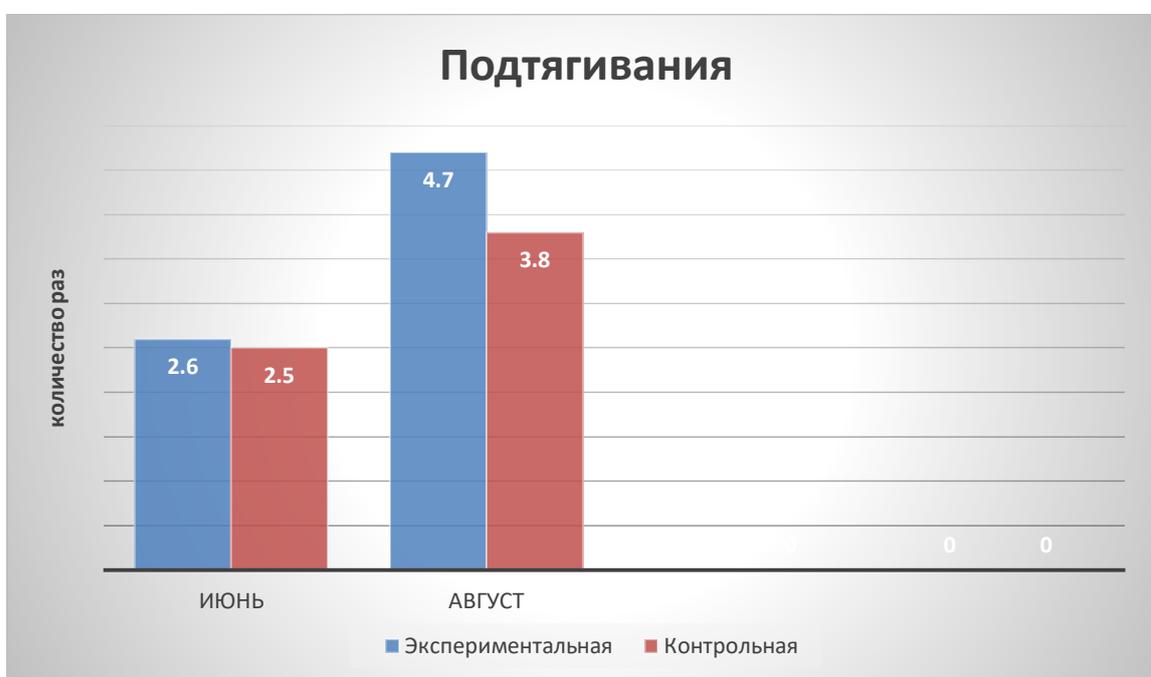


Рисунок 1. Результаты контрольных испытаний (подтягивание на перекладине) экспериментальной и контрольной групп (июнь-август)

- 2.6 - количество подтягиваний у экспериментальной группы в начале эксперимента.
- 2.5 - количество подтягиваний у контрольной группы в начале эксперимента.

- 11.41 – время преодоления бег дистанции 60 м у экспериментальной группы в начале эксперимента.
- 11.79 - время преодоления бег дистанции 60 м у контрольной группы в начале эксперимента.

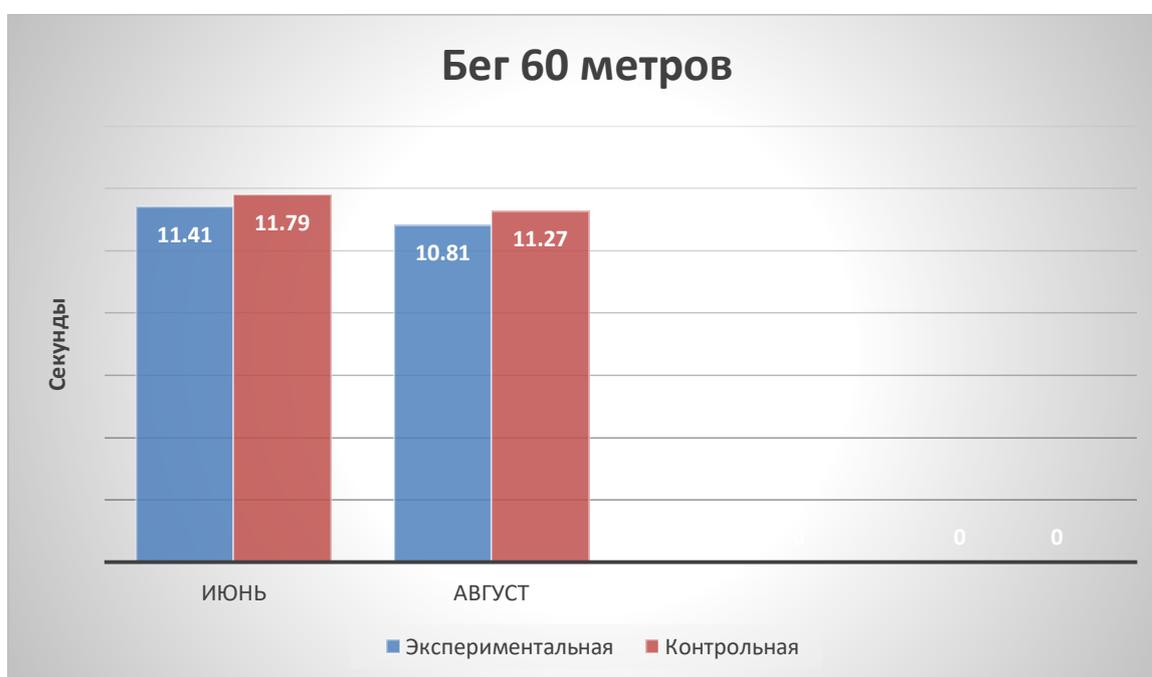


Рисунок 2. Результаты контрольных испытаний (бег на 60 м) экспериментальной и контрольной групп(июнь-август)

- 4.7- количество подтягиваний у экспериментальной группы в конце эксперимента.
- 3.8- количество подтягиваний у контрольной группы в конце эксперимента.
- 10.81– время преодоления бег дистанции 60 м у экспериментальной группы в конце эксперимента.

- 11.27- время преодоления бег дистанции 60 м у контрольной группы в конце эксперимента.

Как видно из таблиц и рисунков в контрольных испытаниях на развитие скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы в экспериментальной группе произошли значительные изменения. Это связано с эффективностью предложенных и использованных комплексов упражнений, развивающих скоростно-силовые качества учащихся младшей возрастной группы на занятиях по физической культуре в летнем оздоровительном лагере. На основании проведенного экспериментального исследования представляется возможным выделить следующее.

1. Последовательность выполнения средних нагрузок оказала влияние на уровень развития основных физических качеств учащихся.

2. Большой эффект в развитии общей и специальной выносливости наблюдался при таком построении микроцикла, когда упражнения, посвященные совершенствованию этих качеств, проводились на фоне восстановления функционального состояния организма. Логичность такого результата о том, что основные занятия, предусматривающие развитие, должны проводиться на фоне восстановленной или повышенной работоспособности. Как известно, в беге различные дистанции таким «ведущим» качеством является выносливость. Думается, что при планировании занятий эти данные обязательно должны учитываться в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся. Очевидно, учащимся с хорошими скоростными качествами следует обратить главное внимание на совершенствование общей и специальной выносливости, а учащимся с недостаточной высокой скоростной подготовкой, но хорошим

уровнем развития выносливости целесообразно на фоне восстановления выполнять работу скоростного характера. В связи с этим можно согласиться с мнением Л. П. Матвеева о том, что нет и в принципе, не может быть одной структуры микроциклов, пригодной для всех случаев спортивной практики и для каждого учащегося.

3. Проведенные исследования подтвердили имеющиеся в теории и практике данные, что скоростно-силовые и скоростные качества учащихся лучше развиваются на фоне восстановления всех систем, организма. Применение средних нагрузок в занятиях с учащимися младшей возрастной группы позволило выполнить значительный объем работы, не форсируя их подготовку, и способствовало повышению уровня развития основных физических качеств, Результаты исследований подтвердили данные о том, что наиболее оптимальной в занятиях с учащимися следует считать такую работу, после выполнения, которой восстановление спортивной работоспособности происходит через одни сутки.

## Заключение

В настоящее время в России активно пересматриваются подходы к приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни средствами физической культуры. Огромную роль в решение этой задачи, играет учитель физической культуры, который способен активизировать двигательную активность учащихся на протяжении смен в летних оздоровительных лагерях в соответствии с их индивидуальными интересами, потребностями и возможностями. Взаимосвязь этих форм позволяет решать задачи физического воспитания учащихся. Через физическое воспитание учащихся в физической культуре в личное достижение, в виде улучшения здоровья, повышения уровня физического развития и прочее. Необходимо объединить усилия педагогов для совершенствования педагогического мастерства, для пропаганды здорового образа жизни, обмена опытом, разработки инновационных подходов к организации занятий по физической культуре в летних оздоровительных лагерях.

На основе анкетирования и апробирования результатов внедрения комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы в летнем оздоровительном лагере нами было выявлено, что около 46% выразили положительное отношение к занятиям физической культурой в летнем оздоровительном лагере. Отрицательное отношение ответили 5% опрошенных. Нами было выяснено, что только 29,1% респондентов имеют представление о физических, скоростно-силовых качествах, тогда как 70,9% не слышали ничего о данном направлении, но, несмотря на это, более 57% хотели бы попробовать развивать и совершенствовать скоростно-силовые качества на занятиях по физической культуре в летнем оздоровительном лагере.

Результаты тестов подтверждают, эффективность использования комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств учащихся младшей возрастной группы на занятиях по физической культуре в летнем оздоровительном лагере, доказывают их положительное влияние на уровень, физической подготовленности. В экспериментальной группе достоверно увеличились результаты в тестах на скорость и силу, что входило в задачу моего исследования.

Основные занятия, предусматривающие развитие, должны проводиться на фоне восстановленной или повышенной работоспособности. Как известно, в беге на различные дистанции таким «ведущим» качеством является выносливость. В конце подготовительного периода учащиеся экспериментальной группы улучшили результаты во всех видах контрольных испытаний. Однако сдвиги в данных бега на 60 м, а так же подтягивание. Заметное улучшение результатов произошло в видах контрольных испытаний, отражающих уровень развития общей и специальной выносливости, все эти сдвиги статистически значимы. Сравнивая сдвиги в показателях тестов в одной и другой группах, можно отметить следующее. Учащиеся экспериментальной группы показали больший прирост результатов в видах испытаний, отражающих уровень развития выносливости. Чем контрольная группа

Данный факт, как видно, объясняется тем, что они получали нагрузку, направленную на развитие общей выносливости в фазе восстановленной спортивной работоспособности. У учащихся экспериментальной группы более заметно, чем в контрольной группе, улучшились показатели, отражающие уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовых качеств. Напомним, такие занятия проводились на фоне нагрузки, направленной на развитие общей выносливости. В показателях частоты сердечных сокращений, полученных при выполнении специфической дополнительной нагрузки, наблюдались аналогичные изменения. У спортсменов контрольной

группы наблюдалось ухудшение показателей, характеризующих состояние нервно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

По данным исследования, в предсоревновательной подготовке следует чередовать занятия скоростно-силовой направленности с днем отдыха, проведенные исследования подтвердили имеющиеся в теории и практике данные, что скоростно-силовые и скоростные качества учащихся лучше развиваются на фоне восстановления всех систем, организма. Применение средних нагрузок в занятиях с учащимися позволило выполнить значительный объем работы, не форсируя их подготовку, и способствовало повышению уровня развития основных физических качеств.

## Библиографический список

1. Азарова И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Омск, 2016. - 161 с.
2. Герасимова А.А., Чернова М.Б., Криволапчук И.А., Савушкина Е.В. Двигательная подготовленность детей 6-7 лет с разным исходным вегетативным тонусом. Наука без границ. 2017. № 7 (12). – С. 51-55.
3. Овчинникова А.Я. Динамика естественного развития скоростно-силовых способностей школьников ооо "АР-Консалт". 2016. – С. 66-67.
4. Ермолаева Н.В. Средства баскетбола: специальная физическая подготовка пятиклассников / Н.В. Ермолаева // Спорт в школе - Первое сентября. - 2017. - № 10. - С. 34-35.
5. Жарова О.Ю. Скоростно-силовая подготовка школьниц 7-12 лет различных соматических типов : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Краснодар, 2017. - 170 с. : ил.
6. Закон РФ от 10.07.1992 N 3266-1(ред. от 28.02.2012)"Об образовании"
7. Здоровье – в школы: сборник статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры. 30 июня – 4 июля 2010, г. Петрозаводск / Мин-во образования и науки РФ, Мин-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Мин-во образования РК и др. – Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2017. – 356 с.
8. Иванова Л.В., Бахарева Е.В. Формирование скоростно-силовых качеств у школьников на уроках физической культуры в малокомплектной сельской школе // Интернет-журнал «Мир науки», 2016. Том 4, № 2 <http://mir-nauki.com/PDF/30PDMN216.pdf> (доступ свободный).
9. Ильянкова Е.А., Родин М.А. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств у младших школьников [Электронный ресурс] /

Е.А. Ильянкова, // Международный студенческий научный вестник. Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2016/1372/23047>

10. Мукашев Р.И. К вопросу о развитии скоростно-силовых способностей у школьников 8-10 лет. Научный альманах. 2017. № 5-2 (31). – С. 72-74.

11. Каракулина И.П. Сила и ловкость: упражнения и игры с набивными мячами / И.П. Каракулина // Спорт в школе - Первое сентября. - 2016. - № 9. - С. 22-23.

12. Кондрашов Н.А.. Оценка развития скоростно-силовых качеств кадетов с учетом типа конституции / Н.А. Кондрашов // Сибирский учитель. - 2017. - № 5. - С. 40-42.

13. Кощев Ю.В. Оцени себя сам: норматив выбирает ребенок: [самооценка двигательных действий] / Юрий Кощев // Спорт в школе - Первое сентября. - 2017. - № 2. - С. 40-41.

14. Кувшинникова С.И., Лисицкая Т.С. Лестница-чудесница: по полу как по ступеням: [упражнения на напольной лестнице] / С.И. Кувшинникова, Т.С. Лисицкая // Спорт в школе - Первое сентября. - 2016. - № 3. - С. 50-52 : ил.. - (Школа. Урок)

15. Купцова К.Ю. Возрастные особенности школьников [Электронный ресурс] / Физкультура и спорт. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2015/01/13/vozzrastnye-osobennosti-uchashchikhsya>.

16. Куроптева Е.С. Не ущемляя достоинства: уроки, на которых нужно быть честным: [самостоятельное тестирование на уроках физкультуры] / Е.С. Куроптева // Спорт в школе - Первое сентября. - 2016. - № 7/8. - С. 25-26.

17. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник/ А. М. Максименко. - М: Физическая культуры, 2018. – 544 с.

18. Мартиросова Т.А. Биопедагогические процессы силовой тренировки в физическом воспитании обучающихся в школах. Матер. Всерос. науч. заоч. конф. – Тверь: Изд-во ООО «КУПОЛ», 2019. – С. 52-55.

19. Мартиросова Т.А. Биопедагогические процессы силовой тренировки в физическом воспитании обучающихся в школах. Матер. Всерос. науч. заоч. конф. – Тверь: Изд-во ООО «КУПОЛ», 2017. – С. 52-55.

20. Мартиросова Т.А. Принципы подбора и методика обучения общеразвивающих и специальных упражнений для развития силы на занятиях по физической культуре. Всерос. науч.– прак. конф. с межд. участ. – Новосибирск, 2009. – С. 31 – 34.

21. Мартиросова Т.А. Физическая культура и ее влияние на человека Слобожанский научно – спортивный Вестник. №3. Харьков: ХДАФК, 2013. – С 217- 220.

22. Нестеров В.А. Этапность развития физических качеств у детей школьного возраста, проживающих в различных климато-географических условиях [Электронный ресурс] / В.А. Нестеров // Физкультура и спорт. – Режим доступа: <http://www.tnu.in.ua/study/refs/d126/file1192326.html>

23. Нестеров-, Н.М. Должникова О.М. Скоростно-силовые качества юных спортсменов [Электронный ресурс] / Физкультура и спорт. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/16/skorostno-silovye-kachestva-yunyh-sportsmenov>.

24. Гулидин Л.К., Федоров В.В. Новые подходы к скоростно-силовой подготовке школьников на уроках физической культуры Веснік Віцебска гадзяржаўнага ўніверсітэта. 2019. № 2 (36). С. 50-54.

25. Обухова Н.Б. Принципы стандартной тренировочной программы для развития скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет / Н.Б. Обухова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Выпуск 4, 2002 . – С. 33-34.

26. Обухова Н.Б. Стимулируемое развитие скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет с использованием специализированного учебно-

тренировочного модуля: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. - Сургут, 2020. - 149 с.

27. Овсянникова М.И. Преобразование скорости: обучение метанию мяча с разбега / М.П. Овсянникова // Спорт в школе - Первое сентября. - 2018. - № 9. - С. 18-21.

28. Сюрвасева Е.Н. Особенности скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста InSitu. 2016. № 2. – С. 32-34.

29. Власов В.В., Эткина Т.С. Развитие скоростно-силовых способностей школьников 1-4 классов в процессе занятий физической культурой. Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2016. № 3-1 (70). – С. 13-18.

30. Туманцев В.М. Развитие физических качеств у школьников. Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). – С. 63-65.

31. Рогожин В.А. Легкая атлетика в начальной школе: проектирование уроков / В.А. Рогожин // Спорт в школе - Первое сентября. - 2018. - № 8. - С. 38-41.

32. Семенов В.С. Гармония тела: развитие двигательных качеств на уроках гимнастики / В.С. Семенов // Спорт в школе - Первое сентября. - 2018. - № 11. - С. 23-25.

33. Семенов Л.А. Анализ состояния кондиционной физической подготовленности детей, поступающих в первый класс, в контексте реализации федеральных государственных образовательных стандартов / Л.А. Семенов // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2016. - Вып. 1 (131). - С. 208-213.

34. Ситаров В.А. Теория обучения. Теория и практика. Базовый курс: учеб. для бакалавров по гуманитар. направлениям / В.А. Ситаров. - М.:Юрайт, 2018. - 447 с.

35. Солодков А.С. Физиология человека : общая, спортивная, возрастная : учеб. для вузов физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 8-е изд. - М.: Спорт, 2018. - 620 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2012, 2015, 2016 и 2017 годов с аналогичным названием.

36. Степанова О.Ю. Возрастные и индивидуально-типологические особенности адаптации организма школьников к скоростно-силовой мышечной деятельности: дисс. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / О.Ю. Степанова. - Омск, 2009. - 212 с.

37. Сюрвасева Е.Н. Особенности скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста. – 2016. – С. 32 – 33.

38. Тамбовцева Р.В. Физиологические основы развития двигательных качеств [Электронный ресурс] / Новые исследования, 2011. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-osnovy-razvitiya-dvigatelnyh-kachestv>, свободный.

39. Тарнопольская Р.И. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин. - 3-е изд. - Смоленск: Ассоциация XXI век, 2013. - 128 с.

40. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

41. Тихонов В.Ф. Непроизвольное дыхание у человека в условиях циклических ускорений туловища / В. Ф. Тихонов // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, (24-26 нояб. 2016 г.) / Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка , 2016.

42. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования:

учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т.Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272 с.

43. Усачева С.Ю. Методика развития максимального темпа движений в скоростных локомоциях у девочек 9-15 лет на основе сенсорно-моторных установок образовательно-тренировочного воздействия: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Ю. Усачева. - Смоленск, 2015. - 24 с.

44. Федосеев А.М. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. М. Федосеев. - Малаховка, 2017. - 22 с.

45. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

46. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под. общ. ред. Л.С. Дворкина. Ростов-н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700 с.

47. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. С – 187 – 193.