

*Филатова Дарья Александровна*

магистрант

*Научный руководитель*

*Митрохина Светлана Васильевна*

д-р пед. наук, доцент, профессор

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся легкой атлетикой. Описаны ключевые этапы, методы и принципы организации учебно-тренировочного процесса, ориентированного на повышение физической подготовленности и спортивных результатов. Охарактеризованы составляющие организации тренировочного процесса с учетом возрастных и анатомо-физиологических особенностей детей, необходимых для эффективной подготовки юных легкоатлетов.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, скоростно-силовые способности, спортивный результат.*

Проблема развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста на занятиях легкой атлетикой остается крайне актуальной в связи с необходимостью гармоничного физического развития учащихся начальных классов. Данный возраст представляет собой важный этап становления основных двигательных функций, определяющих дальнейшую спортивную карьеру и общее состояние здоровья ребенка.

Как считает И.А. Загайнов, успешность любого вида спорта, включая легкую атлетику, обусловлена высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности. Тренеры детско-юношеских спортивных школ на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса большое внимание уделяют развитию скоростных и силовых способностей юных спортсменов. Высокий уровень их развития является основой общей и специальной физической подготовки, определяющей успешность спортсменов разной квалификации во всех видах легкой атлетики. Современная система физического воспитания школьников нуждается в разработке эффективных методик, направленных на развитие именно тех физических качеств, которые необходимы детям младшего школьного возраста для успешного освоения базовых спортивных навыков [3, с. 223].

В.Н. Платонов считает, что важнейшими физическими способностями, которые формируются в ходе тренировочного процесса, являются силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, гибкость и выносливость [6, с. 281]. Для каждого легкоатлетического вида характерны особые требования к развитию определенных физических способностей. Для легкоатлетов, выступающих в спринтерском беге, прыжках и метаниях очень важны скоростно-силовые способности, обеспечивающие достижение максимального мышечного напряжения за минимальное время. Эффективность развития скоростно-силовых способностей зависит от особенностей построения тренировочного процесса, который учитывает возрастные и анатомо-физиологические характеристики детей младшего школьного возраста. Многие авторы, такие как И.А. Загайнов, Б.А. Ашмарин, В.Ф. Ломейко, С.М. Вайцеховский, отмечают важность раннего формирования скоростно-силовых способностей. Несмотря на большое количество исследований по данной проблеме, наблюдаются противоречия в методиках и подходах к развитию скоростно-силовых способностей среди специалистов.

*Цель работы:* раскрыть особенности развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся легкой атлетикой.

Одним из ключевых понятий в теории физического воспитания является понятие скоростно-силовых способностей [7, с. 154]. И.А. Загайнов, М.Л. Блинова

дают следующее определение скоростно-силовых способностей: «Скоростно-силовые способности – это способности человека развивать максимальное мышечное напряжение за минимальный отрезок времени». Эта способность критически важна для успеха в большинстве легкоатлетических дисциплин, таких как спринт, прыжки и метание [3, с. 223].

Е.Е. Захаров считает, что развитие двигательных способностей спортсмена зависит от психодинамических задатков. Способности человека определяются не только успехами в процессе обучения, но и тем, с какой скоростью и легкостью он развивает данные умения и навыки. Чтобы повысить пределы развития двигательных способностей необходимо улучшить приемы воспитания и методы обучения. На сегодняшний день тренировочный процесс не может обходиться без скоростно-силовой подготовки. Она необходима прежде всего для того, чтобы повысить у спортсмена функциональные возможности и улучшить результаты на соревнованиях.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т. д.) [5, с. 42].

Структура скоростно-силовых способностей включает в себя как отдельные компоненты (силу, быстроту, координацию), так и интегральные показатели, характеризующие общее качество выполнения спортивных действий. В.Н. Платонов подчеркивал важность сочетания трех факторов: уровень максимальных силовых проявлений, способность к быстрому выполнению движений и техническое мастерство спортсмена [6, с. 312].

Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста связаны с анатомо-физиологическими особенностями растущего организма. Дети в этом возрасте отличаются быстрым ростом костей и мышц, высоким уровнем обмена веществ и способностью адаптироваться к новым условиям. Однако их опорно-двигательный аппарат ещё недостаточно

развит, и неправильные нагрузки могут привести к травме или нарушению нормального развития.

По мнению М.А. Годика, эффективность скоростно-силового действия определяется не суммой максимальной силы и максимальной скорости, а их оптимальным соотношением, которое значительно варьируется в зависимости от специфики упражнения [2, с. 23].

Ученые предлагают различные методики развития скоростно-силовых способностей [7, с. 155]. Одни специалисты, такие как Ю.В. Верхошанский и Т.С. Платц отдают предпочтение упражнениям с отягощениями и тренажерах. Другие, такие как Галицкий А.В., Матвеев Л.П., Новиков Д.А., считают, что силовая и особенно скоростно-силовая подготовка в младшем школьном возрасте должна включать легкоатлетические упражнения с собственным весом в ходьбе, прыжках и метании.

Эффективность тренировочного процесса зависит от правильно подобранных упражнений и режимов тренировок. Самыми распространенными методами являются интервальная и круговая тренировки, а также методика повторного характера. Интервальная тренировка подразумевает чередование коротких периодов нагрузок высокой интенсивности с периодами отдыха. Круговая тренировка подразумевает последовательное выполнение различных упражнений с короткими перерывами между ними. Методика повторного характера подразумевает многократное повторение определённых упражнений с отдыхом между каждым повторением.

Основными средствами скоростно-силовой подготовки являются специальные упражнения, которые направлены на одновременное развитие быстроты и силы.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения (рис. 1).



Рис. 1. Упражнения для решения задач скоростно-силовой подготовки

С.Г. Боровик утверждает, что каждый спортсмен обладает уникальными физиологическими характеристиками, уровнем физической подготовленности и предрасположенностью к определенным видам двигательной активности. Поэтому необходимо подбирать методы и средства тренировок индивидуально, учитывая возраст, пол, опыт и состояние здоровья спортсменов [1, с. 400].

Кроме того, эффективность тренировочного процесса зависит от выбора объема и интенсивности тренировок. Чрезмерные нагрузки могут привести к переутомлению организма ребенка и снижению мотивации к занятиям спортом. Недостаточные нагрузки не дадут желаемого результата и замедлят развитие необходимых качеств.

Очень важную роль играет мотивационный фактор. Детям младшего школьного возраста необходимо формировать интерес к занятиям, чтобы они получали удовольствие от тренировок, охотнее принимали участие в занятиях и соревнованиях и показывали хорошие результаты.

Грамотная организация тренировочного процесса предполагает разработку таких занятий, которые обеспечат равномерное распределение нагрузки и профилактику переутомления. Без должного внимания к процессу построения

тренировок даже очень талантливый легкоатлет не сможет раскрыть весь свой потенциал.

Можно выделить следующие составляющие организации тренировочного процесса:

– учет педагогических принципов (наглядности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности и др.) обеспечивают осознанное отношение к занятиям, а также постепенное освоение материала и устойчивое развитие физических способностей [4, с. 85];

– учет этапа подготовки (начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования) обеспечивает постепенное усложнение упражнений и позволяет строить занятия с учетом возрастных особенностей и в соответствии с уровнем физической подготовки;

– учет гигиенических и организационных требований (режим дня, режим питания, личная гигиена) обеспечивает оптимальное развитие и восстановление организма, а также поддерживает здоровье спортсмена;

– регулярный контроль (мониторинг динамики физического состояния) помогает выявлять признаки переутомления и перетренированности, а также корректировать нагрузки с учетом самочувствия спортсмена.

Развитие скоростно-силовых способностей должно начинаться в младшем школьном возрасте. Чем раньше начинается подготовка, тем больше шансов добиться высоких результатов в будущем. Также необходимо соблюдать принципы индивидуализации, дифференциации и интеграции в обучении, чтобы каждый ребенок смог реализовать свой потенциал.

*Вывод.* Эффективность развития скоростно-силовых способностей связана с качеством организации тренировочного процесса, индивидуальным подходом к каждому ребенку, правильным выбором средств и методов и контролем состояния здоровья.

Лёгкая атлетика развивает различные группы мышц у детей, укрепляет здоровье, улучшает осанку, а также формирует полезные привычки и личностные качества. Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют развитию у детей

самостоятельности, ответственности, целеустремлённости и уверенности в себе. Эти способности будут полезны не только в спорте, но и в повседневной жизни.

### *Список литературы*

1. Боровик С.Г. Исследование функционального состояния нервно-мышечного аппарата бегунов на короткие дистанции / С.Г. Боровик // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона. – 2013. – С. 400–402. EDN SIJCFH

2. Годик М.А. Методика и первые результаты исследования «взрывной» силы спортсменов / М.А. Годик, В.М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – 1965. – №7. – С. 22–24.

3. Загайнов И.А. Скоростно-силовые способности спортсменов / И.А. Загайнов, М.Л. Блинова // Современная наука: вопросы теории и практики. – 2019. – С. 222–227. EDN HUICSZ

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев // Физкультура и спорт. – 1991. – 544 с.

5. Морозова В.Н. Основы развития скоростно-силовых способностей / В.Н. Морозова // Спортивная наука и практика. – 2017. – №2. – С. 41–45.

6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена: монография / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 655 с. EDN JRSSLK

7. Шрам В.П. Методика развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе специализации / В.П. Шрам, А.М. Раджабов, О.С. Раджабов // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности. – 2021. – С. 154–156. EDN DUIFJT

8. Щепилов А.В. Современные тенденции в развитии скоростно-силовых способностей / А.В. Щепилов // Физкультура и спорт. – 2018. – №5. – С. 55–60.