

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Д. А. Дьячкова* (ГПК МГУ имени А. А. Кулешова)  
Науч. рук. *В. К. Левицкая*,  
преподаватель

В настоящее время в физическом развитии и воспитании школьников существует проблема развития у детей основных двигательных качеств, а также скоростно-силовых способностей.

Одно из самых важных физических качеств человека – это быстрота. Быстрота – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени [1, с. 15].

Младший школьный возраст является самым подходящим периодом специального воздействия, где возраст влияет на то, какой уровень мышечной силы у него имеется. Силовые способности разделяются на собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость [2, с. 7].

Нужно учитывать, что у детей младшего возраста силовые способности очень низкие и важно уделять внимание мышечным группам, от которых зависит правильная осанка (лазанье, бег, прыжки, игры и т.д.).

В настоящее время существуют основные и дополнительные средства развития скоростных способностей, выявленные Ж. К. Холодовым: методы строго регламентированного занятия, соревновательный метод и игровой метод. Игровой метод является основным. Он гарантирует всестороннее развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков [3, с. 82].

Количественно силовые возможности можно оценить, используя динамометр или специальные контрольные упражнения, тесты на силу.

Исходя из этого, сила определяется как способность человека в преодолении различных внешних сопротивлений. Поэтому, учитывая возрастные особенности, важно принимать во внимание все индивидуальные проявления возрастных особенностей, чтобы строить учебно-воспитательную работу на основе реальных возможностей детей.

### Литература

1. **Филин, В.П.** Воспитание физических способностей юных спортсменов / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 15 с.
2. **Лях, В.И.** Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2009. – С. 7.
3. **Наскалов, В.М.** Теория и методика физического воспитания / В.М. Наскалов. – Москва, 2005. – 82 с.