

**Исследование скоростно-
силовых качеств и методов
их развития у школьников
среднего возраста**

Актуальность темы исследования обусловлены тем, что школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств, в том числе развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение скоростно-силовых качеств очень важно для жизни, укрепляет здоровье подрастающего поколения.

Особое место в развитии двигательных качеств занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет большую роль как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

Цель



Рассмотрение
скоростно-
силовых качеств и
методы и средства
их развития у
школьников
среднего возраста

Предмет



Средства и
методы развития
скоростно-
силовых качеств

Объект



Скоростно-
силовые качества
школьников
среднего возраста

ЗАДАЧИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

рассмотреть методику развития скоростно-силовых качеств

изучить средства развития скоростно-силовых качеств

рассмотреть сенситивные периоды для развития скоростно-силовых качеств

Проанализировав 35 литературных источника, мы пришли к выводу, что основными методами развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста являются:

- методы строго регламентированного упражнения;**
- соревновательный метод;**
- игровой метод.**

Методы строго регламентированного упражнения

```
graph TD; A[Методы строго регламентированного упражнения] --> B[Методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения]; A --> C[Методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях];
```

Методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения

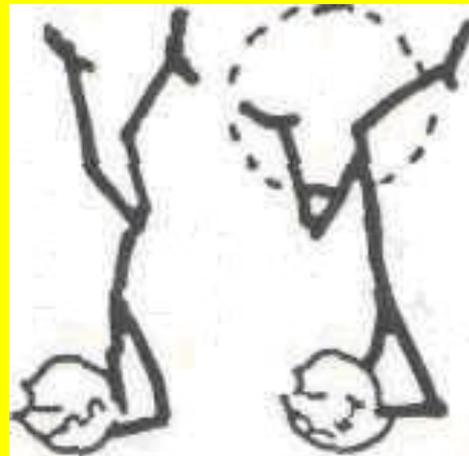
Методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях

Соревновательный метод

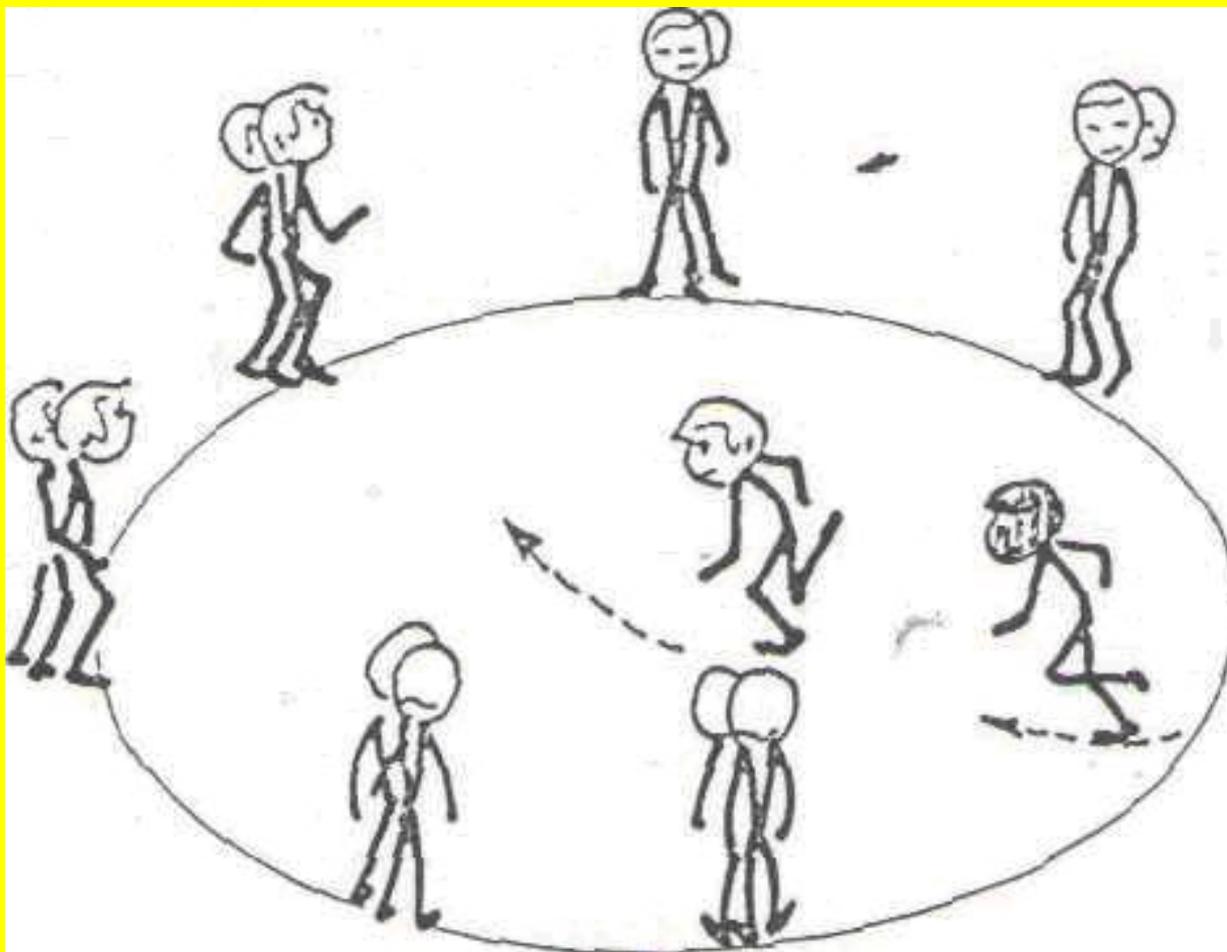
применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку школьникам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

**Основные средства,
развивающие
скоростно-силовые качества**



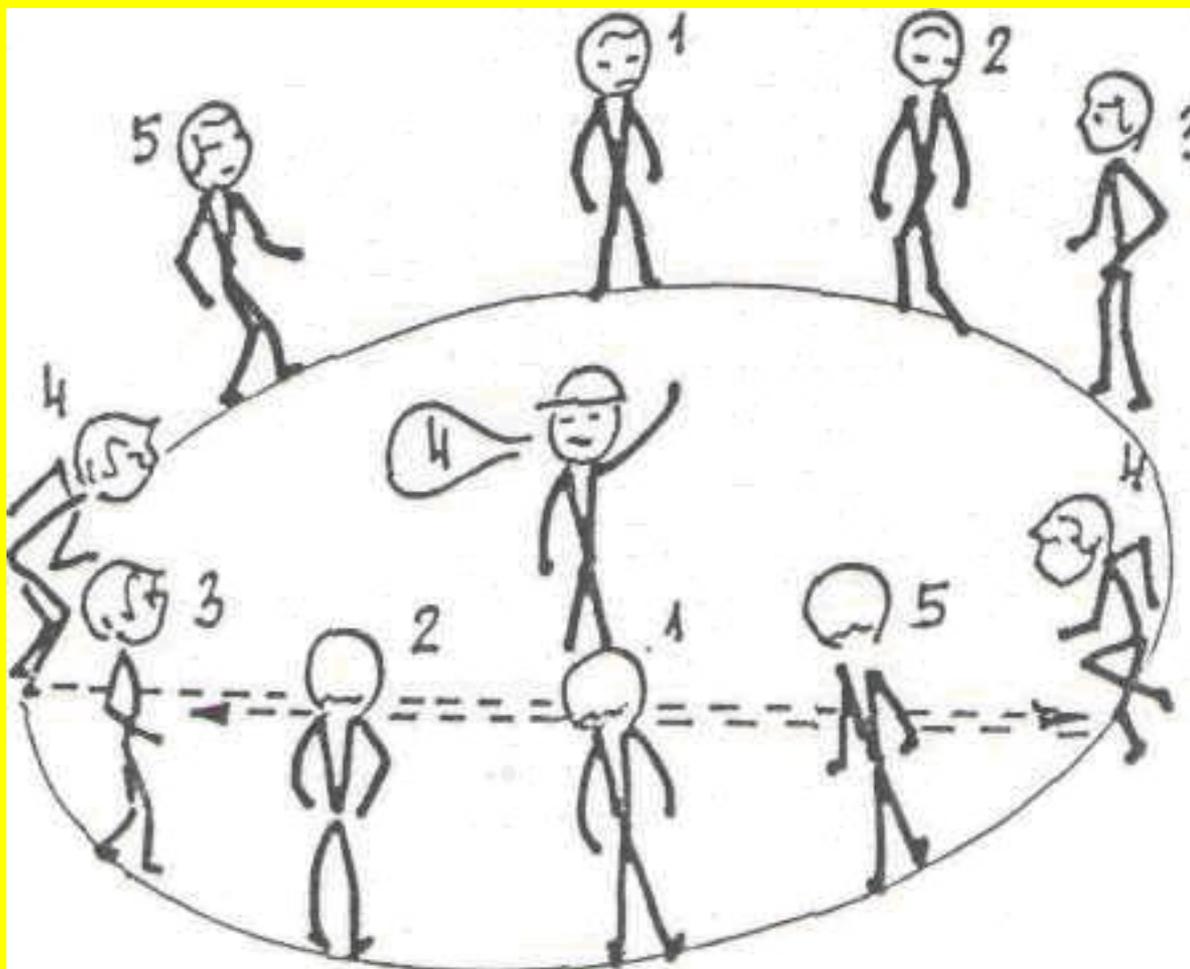
Ходьба с энергичной работой рук, круговые движения ногами, стойка на плечах



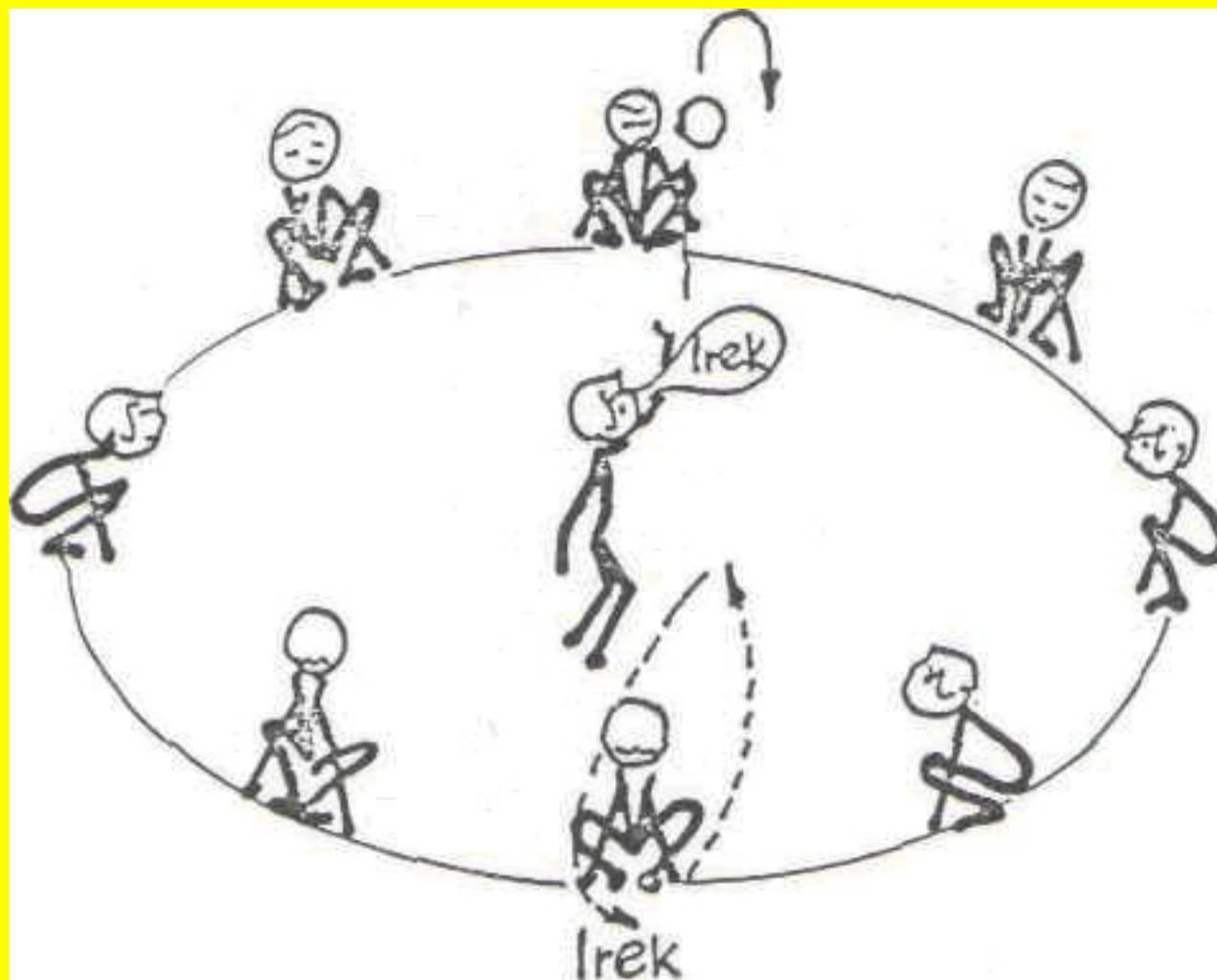
Игра в догонялки парами



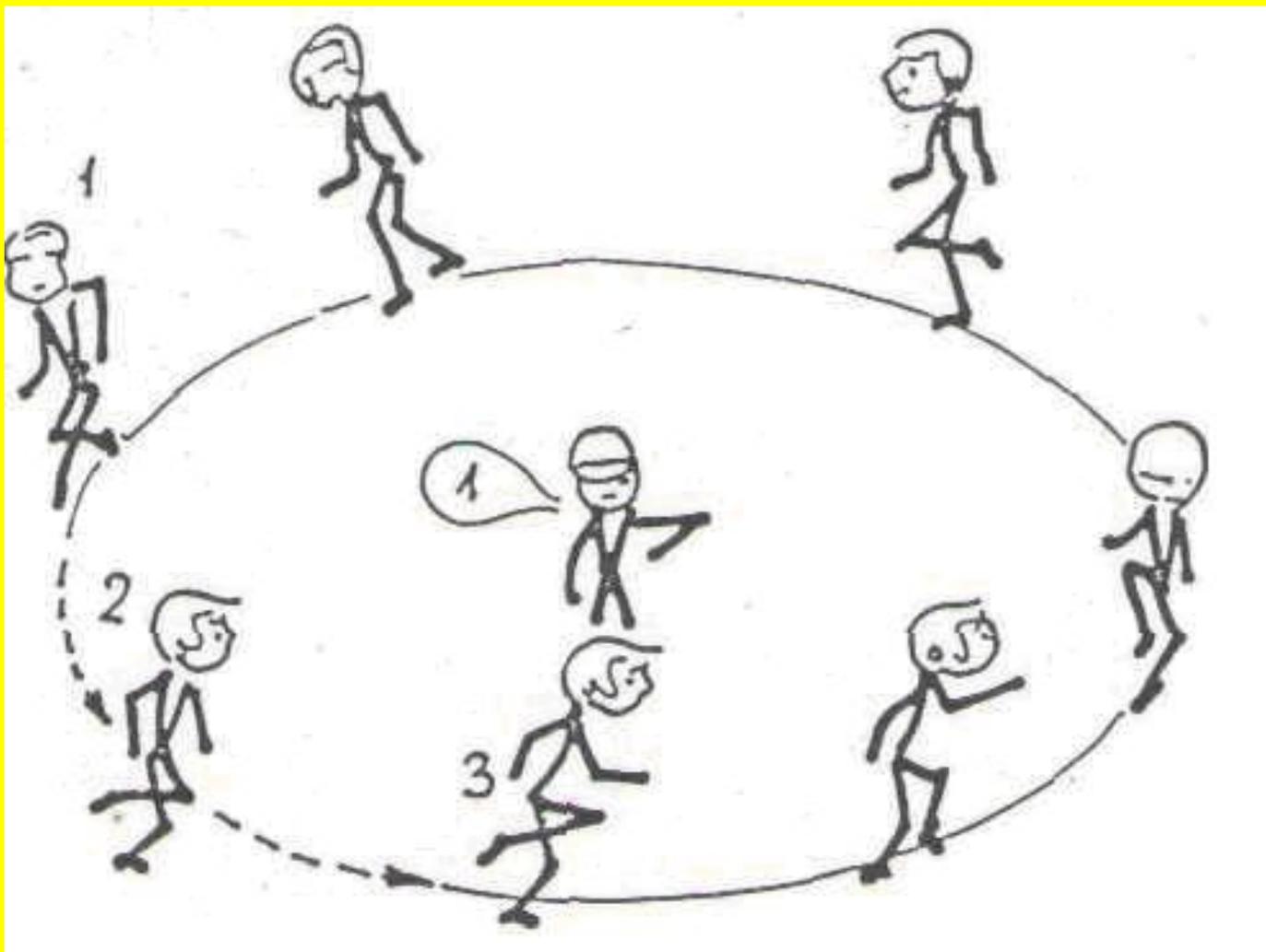
Бег вправо, влево



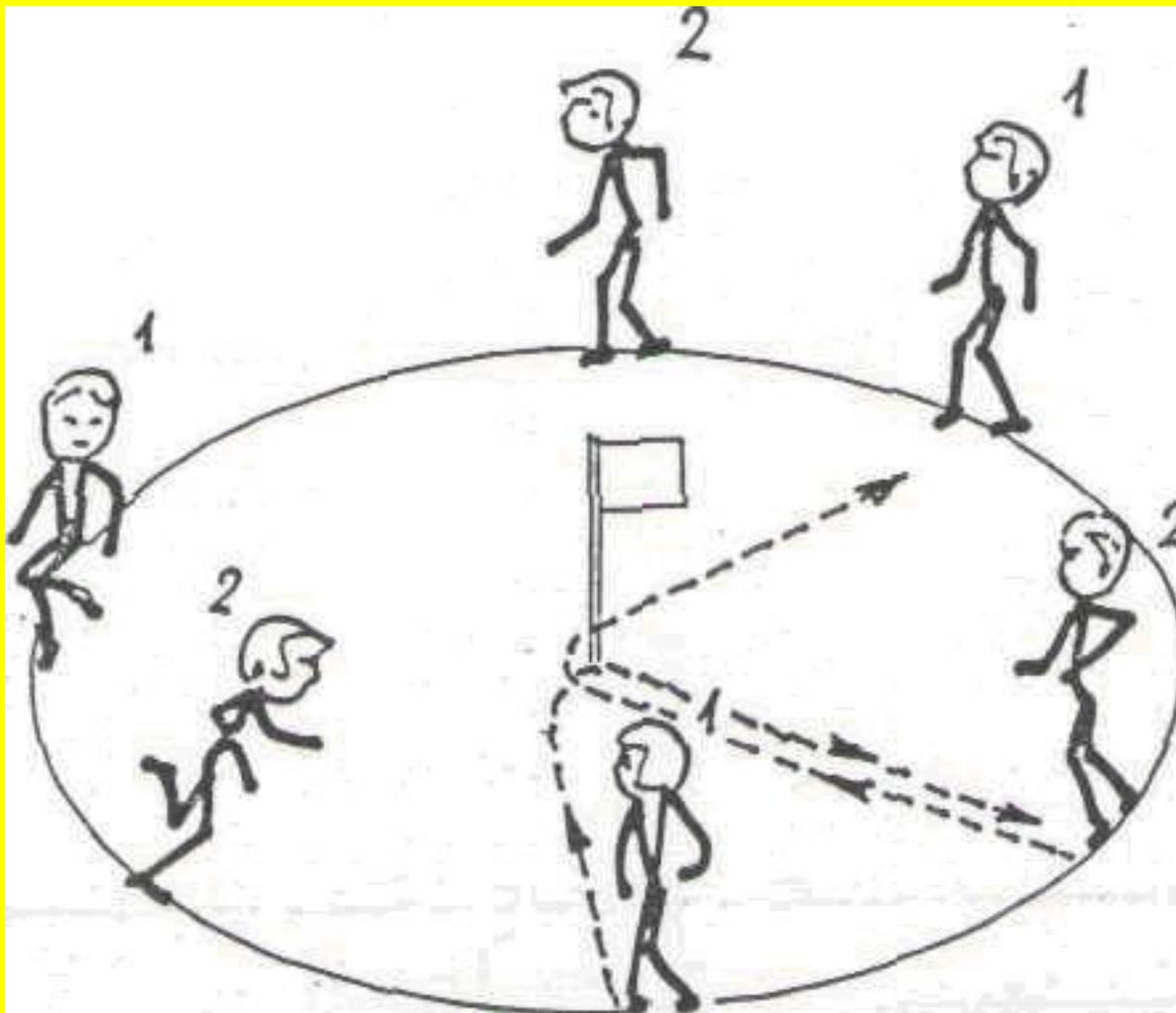
Обмен учащихся местами на скорость



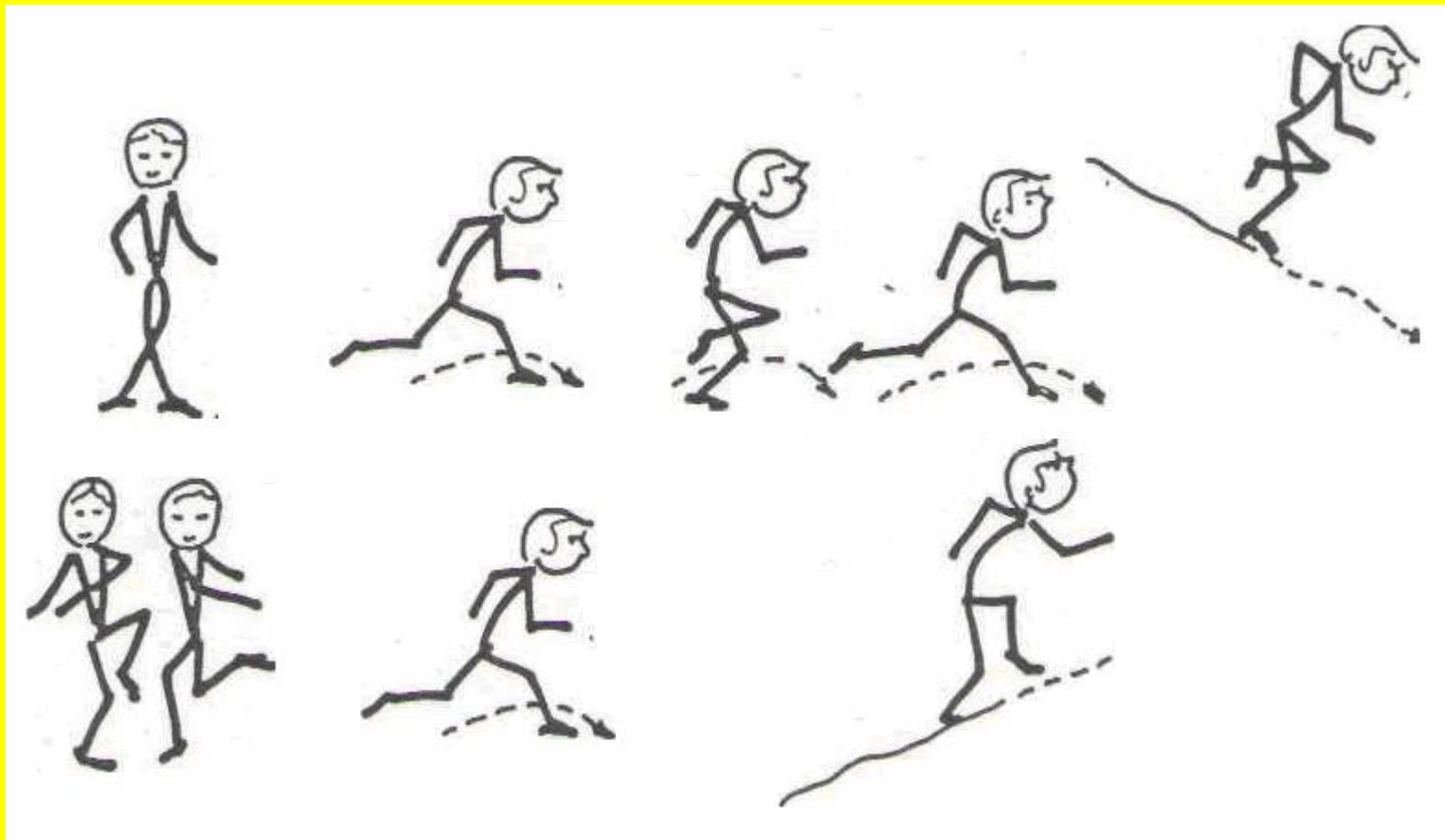
Игра с мячом



Бег трусцой вокруг тренера, по сигналу которого названный спортсмен должен догнать партнера впереди



Бег вокруг флажков, обмен спортсменов местами



Бег скрестным шагом, бег по неровной поверхности,
бег по наклонной плоскости вниз, бег со сменной
направления

Эти упражнения эффективны
в этом возрасте, но могут
применяться и другие, к
примеру соревновательный
метод и метод круговой
тренировки.

спасибо за внимание!