Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия № 664 Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

СТАТЬЯ

Тема: «Общая характеристика скоростно-силовых способностей подростков 12-13 лет для сдачи норматив ГТО»

Выполнила:

Доценко Анастасия Андреевна

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ 3

 Общая характеристика скоростно-силовых способностей подростков 12-13 лет для сдачи норматив ГТО 3

 Вывод 10

Список используемой литературы…………………………………………………...11

ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** обусловлена тем, чтополноценное развитие детей младшего подросткового возраста невозможно без двигательной активности, которая является залогом физического и психологического здоровья. В младшем подростковом возрасте закладываются основы всего физического и умственного развития подростков на долгосрочный период. Двигательная активность формирует не только здоровое и выносливое тело, но способствует формированию таких качеств как выносливость, психологическая стабильность, адаптация к окружающему миру. Однако в настоящее время среди обучающихся образовательных школ наблюдается существенный дефицит двигательной активности. Особенно данная особенность заметна для детей младшего подросткового возраста, дети предпочитают проводить свободное время за компьютером, что не способствует формированию физической силы и здоровья.

**Общая характеристика скоростно-силовых способностей подростков 12-13 лет для сдачи норматив ГТО**

 В современном тренировочном процессе одной из ключевых составляющих является скоростно-силовая подготовка. Скоростно-силовая подготовка играет важную роль в формировании и улучшении функциональных способностей организма и помогает спортсменам достигать высоких результатов в выбранном виде спорта. Скоростно-силовая подготовка человеческого организма определяется, как гармоничное сочетание различных методов и средств, направленных на развитие качеств быстроты и силы человека [[1]](#footnote-1)

 Следует отметить, что скоростно-силовая подготовка включает элементы как силовой, так и скоростной тренировки. Согласно определению, скоростно-силовые способности являются комбинацией силовых и скоростных способностей и представляют собой возможность развить максимальные мышечные усилия в кратчайшие промежутки времени. При этом важно подчеркнуть, что скоростно-силовые способности основаны на свойствах нервно-мышечной системы, которые позволяют занимающемуся спортом совершать действия, требующие не только максимальной скорости, но и значительного мышечного напряжения.

 Таким образом, само понятие «скоростно-силовые способности» означает способность человека проявлять максимальные усилия при выполнении упражнений в кратчайшие сроки, сохраняя оптимальную амплитуду движения.

 Как физические качества, скоростно-силовые способности представляют собой определенное сочетание скорости и силы, данные виды способностей характеризуются напряжением различных групп мышц и выполняемые со значительной скоростью, однако не достигая предельной величины.

Скоростно-силовые способности представляют собой комплекс физических качеств, которые объединяют в себе два важных аспекта: скорость и сила.

По мнению Никитушкина В.Г. скоростно-силовые способности могут быть определены, как проявление большой силы в условиях быстрых движений [[2]](#footnote-2).

Таким образом, становится очевидно, что данные виды способностей включают, как высокие показатели скорости, так и высокие показатели силы.

Силовые способности включают несколько видов (рисунок 1.1).



Рисунок 1.1 – Виды силовых способностей

 Таким образом, можно сделать вывод, что скоростно-силовые способности представляют собой комплексное явления и включают несколько характеристик:

 1. Скорость представляет собой возможность быстро развивать максимальное ускорение и достигать высокой скорости передвижения, как в прямолинейном движении, так и в маневровых действиях. Скорость может проявляться как в коротких рывках, так и в продолжительных беговых дистанциях.

 2. Сила представляет собой способность проявлять высокий уровень мышечной силы, которая требуется человеку для выполнения различных действий, таких как отталкивания, прыжки, подъемы и сдвиги. Сила позволяет занимающемуся спортом преодолевать сопротивление и прорываться.

3. Силовая выносливость представляет собой устойчивость мышц к длительным силовым нагрузкам. Она обеспечивает способность продолжительное время сохранять высокий уровень силы, несмотря на усталость мышц.

4. Реакция на силовые стимулы определяется, как определенный уровень быстроты и точности реагирования на внешние силы и воздействия. Реакция на силовые стимулы позволяет занимающемуся спортом быстро и адекватно отреагировать на изменяющуюся ситуацию и принять соответствующие меры [[3]](#footnote-3).

 Скоростно-силовые способности, как было показано на рисунке 1.1, являются своеобразным соединением собственно-силовых и скоростных способностей. Скоростно-силовые качества определяют, как способности развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени.

В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых вместе со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений. Следовательно, понятие «скоростно-силовые качества» представляет собой способность человека к проявлению усилий проявления максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения. Именно поэтому скоростно-силовые способности требуют специальных средств и методов развития. При этом важно подчеркнуть, что степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Структура скоростно-силовых способностей приводится на рисунке 1.2.

Силовые способности

Собственно силовые способности

Скоростно-силовые способности

Динамическая сила

Статическая сила

Силовая ловкость

Силовая выносливость

Уступающий режим

Преодолевающий режим

Рисунок 1.2 – Структура скоростно-силовых способностей [[4]](#footnote-4)

Как можно увидеть согласно схеме, представленной на рисунке 1.2, к скоростно-силовым способностям относятся следующие способности:

1) быстрая сила;

2) взрывная сила.

Такой параметр скоростно-силовых способностей, как быстрая сила, характеризуется непредельным напряжением мышц. Напряжение мышц проявляется при выполнении упражнений, которые для выполнения требуют значительной скорости, однако сила не достигает предельной величины.

Такой параметр скоростно-силовых способностей, как взрывная сила, отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

При этом взрывная сила включает два основных компонента – стартовая сила и ускоряющая сила. Стартовая сила представляет собой способности мышц быстро развить усилие с самого начала напряжения, стартовая сила играет большую роль при выполнении таких упражнений, где сила требуется с самого начала приложения усилий (бег на 30 метров, прыжок в длину с места и др.). ускоряющая сила представляет собой способность мышц быстро адаптироваться к нагрузке и наращивать усилия для выполнения определенного упражнения. Проявления скоростной силы напрямую связано со степень освоенности движения.

Скоростно-силовые качества в отличие от скоростно-силовых способностей представляют собой способность человека противостоять внешним сопротивлениям, достигать максимальных силовых показателей в кратчайшее время. Скоростно-силовые качества в целом называют «взрывной силой» [[5]](#footnote-5).

Силовая ловкость развивается при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, ловкость представляет способность правильно и быстро изменить положение тела, несмотря на внешние сопротивления. Также при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых способностей развивается силовая выносливость, способность выдерживать нагрузку

Следует подчеркнуть, что развитие скоростно-силовых способностей является инструментом скоростно-силовой подготовки, которая занимает важное место в современном тренировочном процессе. Скоростно-силовая подготовка играет основную роль в формировании и улучшении функциональных способностей человеческого организма. Кроме того, силовая и скоростная подготовка является фактором достижения высоких результатов в спорте [[6]](#footnote-6).

На основании представленных особенностей и структуры скоростно-силовых способностей можно сделать вывод, что сами по себе данные способности не развиваются. Для развития скоростно-силовых способностей необходимо проводить специальные тренировки, которые включают упражнения для развития быстроты, силы и координации движений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей должны быть разнообразными (включать проработку различных групп мышц) и интенсивными (развивать силовую выносливость), чтобы достичь максимального развития данных способностей.

Скоростно-силовые способности, как показано на схеме на рисунке 1.2, включают ряд подкатегорий (приводятся на рисунке 1.3) [[7]](#footnote-7).



Рисунок 1.3 – Подкатегории скоростно-силовых способностей

Таким образом, можно сделать вывод, что скоростно-силовые способности не являются природными способностями, задатки, конечно, есть у каждого человека, однако данные способности необходимо тщательно развивать. Эффективное развитие скоростно-силовых способностей возможно только при правильно разработанной нагрузке и грамотно подобранных упражнениях.

Развитие скоростно-силовых способностей возможно по отдельности, однако, как показывает практика физической культуры, развитие данных способностей наиболее эффективно осуществлять в комплексе.

Ключевым вопросом, касающимся эффективности развития скоростно-силовых способностей, является правильно выбранный возраст.

# Вывод

В работе был сделан основной вывод, что скоростно-силовые способности не являются природными способностями, задатки, конечно, есть у каждого человека, однако данные способности необходимо тщательно развивать. Эффективное развитие скоростно-силовых способностей возможно только при правильно разработанной нагрузке и грамотно подобранных упражнениях.

Отмечалось, что развитие скоростно-силовых способностей возможно по отдельности, однако, как показывает практика физической культуры, развитие данных способностей наиболее эффективно осуществлять в комплексе.

Ключевым вопросом, касающимся эффективности развития скоростно-силовых способностей, является правильно выбранный возраст.

В работе подчеркивалось, что по мнению большинства ученых, одним из ключевых возрастов для развития силы является возраст от 12 до 17 лет. После 17 лет возможность развивать скоростно-силовые способности резко снижается, следовательно, не смогут уже ликвидировать пробелы в воспитании силы, скорости и выносливости. Следовательно, развитие скоростно-силовых способностей является настолько важным в подростковом возрасте 12-13 лет. При этом для развития скоростно-силовых способностей необходимо очень хорошо знать анатомические и физиологические особенностей детей в возрасте 12-13 лет, чтобы при развитии силы и скорости не нанести существенный вред организму.

Для гармоничного развития скоростно-силовых способностей для детей младшего подросткового возраста ключевую роль играет правильно подобранный комплекс упражнений и правильная учебная мотивация. Успех в применении комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей подростков 12-13 лет зависит, прежде всего, от знания учителями закономерностей возрастного развития детей и умения выявлять индивидуальные особенности каждого ребенка.

 Возраст 12-13 лет является максимально эффективным для развития скоростно-силовых способностей, для максимальной эффективности особое внимание необходимо уделить учебной мотивации младших подростков.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология [Текст] / А. Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 2008. – 286 с.
2. Фомин, Н.А., Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: ФиС, 2007. – 174 с.
3. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Фомин Н.А., Вавилов Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 224 с.
4. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского организма [Текст] / В.П. Бисярина. – М.: Медицина, 2009. – 224 с.
5. Муллер, А. Б.  Физическая культура: учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2024. – 424 с.
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
7. Башай, В.М. Физкультура в школе и дома: учебно-методический комплекс [Текст] / В.М. Башай. – Ростов-на-Дону.: Феникс. 2001. – 246 с.
8. Любецкий, Н.П. Здоровье российской молодежи и физическая культура / Н.П. Любецкий [Текст] // Научный культурологический журнал Естествознание. – №14 (159). – 2007. – 116 с.
9. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. №5-6. – С. 24-32.
10. Никитушкин, В.Г.  Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 246 с.
11. Холодов, Ж.К., Кузнецов, B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. -2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.
12. Бальсевич В.К., Прогонюк Л.Н. Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы [Текст] // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон. – Сургут: Изд-во СурГУ. – 2010. – С. 5-7.
13. Изаак, С.И. Целевые показатели реализации стратегии развития физической культуры и спорта в российской федерации на период до 2020 года // Научный форум: Инновационная наука: сб. ст. по материалам VI междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – № 5(6). – С. 65-69.
14. Гаськов, А.В. Теория и практика физической культуры [Текст] / А. В. Гаськов // Физическая культура в школе. – 2007. – №5. – С.30-34.
15. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст] / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 156 с.
16. Попов, В. Б. Физическая культура в школе [Текст] / В. Б. Попов // Физическая культура в школе. – 2008. – №2 – С.64-67.
17. Виленский, М.Я., Чичикин, В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7 классы: методические рекомендации. – 12-е изд., перераб. и доп. – М.: АО «Издательство «Просвещение». – 2022. – 255 с.
1. Любецкий, Н.П. Здоровье российской молодежи и физическая культура / Н.П. Любецкий // Научный культурологический журнал Естествознание. – №14 (159). – 2007. – 116 с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Никитушкин, В.Г.  Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 246 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Фомин Н.А., Вавилов Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 224 с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского организма [Текст] / В.П. Бисярина. – М.: Медицина, 2009. – 224 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Гаськов, А.В. Теория и практика физической культуры [Текст] / А. В. Гаськов // Физическая культура в школе. – 2007. – №5. – С.30-34 [↑](#footnote-ref-5)
6. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст] / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 156 с. [↑](#footnote-ref-6)
7. Никитушкин, В.Г.  Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 246 с. [↑](#footnote-ref-7)