

Преемственность федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного и начального образования: опыт, проблемы, перспективы [Текст]: материалы Всероссийской научно-практической конференции научно-педагогических работников, педагогов дошкольного и начального образования (Бийск, 29 апреля 2016 г.). – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2016. – С. 212-214.

Гаврюшкина М. Ю.,

(канд. пед наук, доцент АГГПУ им. В.М. Шукшина, Бийск)

Харыбин Е.И.,

(студент АГГПУ им. В.М. Шукшина, Бийск)

Развитие скоростно-силовых качеств

у детей младшего школьного возраста средствами спортивных игр

Образовательная область «физическая культура», призвана сформулировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Федеральным Государственным образовательным стандартом начального образования предусматривается, что целью обучения образовательной области «Физическая культура» является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеразвивающей направленностью [2]. Развитие силы и быстроты два неразрывных качества, формируются они по-разному. Эти возможности у детей одного и то же возраста и пола различные.

В общем виде можно сказать, что двигательные способности – это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей.

Физические качества развиваются лишь в процессе тренировки (силы и быстроты). Быстрота – это способность человека выполнять движение в минимально короткое время без наступления утомления [1]. Средствами воспитания всех форм быстроты могут служить спринтерский бег, баскетбол, теннис, плавание на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега и т.д.

Эффективными средствами воспитания быстроты на этапе предварительной спортивной подготовки являются подвижная и спортивная игры по упрощенным правилам; бег на коротких отрезках дистанций; эстафеты и др. Основным методом воспитания быстроты является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [1]. Средства развития динамической силы

принято подразделять на упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого используются предметы различного веса, противодействие партнера, амортизаторы, условия внешней среды и упражнения с отягощениями, равным весу собственного тела.

На этапе предварительной подготовки, наряду с воспитанием быстроты и скоростно-силовых качеств, следует уделить внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата детей. С этой целью в программу занятий включают элементы акробатики (кувырки, стойки, перевороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные спортивные игры и упражнения на местности. Упражнения, воспитывающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключающие натуживания. В 8-10 лет дети в состоянии поднять и перенести на небольшое расстояние тяжесть, равную трети, в 12-13 лет половине веса своего тела.

Основные физические качества всегда проявляются в единстве и взаимосвязи. В процессе физического воспитания развитие одного качества влечет за собой развитие другого, при развитии силы в значительной степени развивается быстрота и наоборот. Развитие физических качеств стало актуальной проблемой современности среди учащихся младшего школьного возраста. Главную роль в обеспечении общей и специальной физической подготовленности детей младшего школьного возраста играют упражнения, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств силы, выносливости. Эти физические качества в значительной мере определяют разностороннее физическое развитие.

Литература

1. Холодов, Ж.К. Теория методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов ВУЗов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс]: - Режим доступа <http://минобрнауки.рф/документы/922>.