**Развитие скоростно-силовых способностей у детей старшего школьного возраста**

**Аннотация.**  В статье затрагивается значение развития скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры у детей старшего школьного возраста, от развития которых зависит как успешность будущей трудовой деятельности, так и достижение высоких спортивных результатов.

**Ключевые слова:** «физическая культура», «скоростно-силовые способности» «взрывная сила», «быстрая сила».

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физические качества необходимы человеку для полноценного существования, в учебе и отдыхе, в труде и в быту. Развивать их целесообразно в школе, а школьный возраст является благоприятным периодом для их развития. Высокий уровень физических качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности занимающихся.

**Актуальность** данный темы объясняется тем**,** что старший школьный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека, а также является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Этот возраст даёт хорошую возможность целенаправленно развивать силу, в том числе в целом преимущество остаётся за теми видами спортивных занятий, которые максимально восполняют «двигательный голод», уменьшают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, поднимают иммунитет.

**Цель:** Изучить влияние урока физической культуры на развитие скоростно-силовых способностей у детей старшего школьного возраста.

**Задачи:**

1. Теоретически обосновать проблему развития скоростно-силовых качеств детей старшего школьного возраста;

2. Изучить возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста;

3. Рассмотреть средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX-XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между девушками и юношами в размерах и форме тела достигают максимума. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно проводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.  
Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. 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.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое школьником (например, при толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента.

К числу скоростно-силовых способностей относят:

− быстрая сила, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;

− взрывная сила − способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

Можно выделить три главные формы силовых способностей:

1. Собственно-силовые способность к проявлению максимальной силы. Максимальная сила - это наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при произвольном максимальном мышечном сокращении. Она определяет движения в таких видах спорта, в которых приходится преодолевать значительное сопротивления (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания, борьба и др.).

2.Скоростно-силовые - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечных сокращений. Скоростно-силовые способности имеют определенное значение для достижений во многих движениях, т.к. составляют основу быстроты спринтеров и способность к "рывковым" ускорениям в игровых видах спорта.

3.Силовую выносливость - способность организма сопротивляться утомлению при силовой работе. Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со значительной выносливостью и определяет достижения в таких видах спорта, в которых необходимо преодолевать большие сопротивления в течение длительного времени (гребля, велогонки, лыжные гонки и пр.). Кроме того, силовая выносливость имеет немалое значение в видах спорта, которые включают преимущественно движения ациклического характера, предъявляющие высокие требования, как к силе, так и к выносливости (скоростной спуск, единоборства, большинство спортивных игр).

В старшем школьном возрасте наиболее широко используют скоростно-силовые упражнения, которые представлены в программах по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ. Это:

- различного рода прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные, гимнастические и др.);

- метания, толкания и броски спортивных снарядов, и других предметов; - скоростные циклические перемещения;

- большинство действий в подвижных и спортивных играх, а также единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью (например, выпрыгивания и ускорения в играх с мячом и без мяча, броски партнера в борьбе и др.);

- прыжки с возвышения 15-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх (для развития взрывной силы).

**Заключение.** Можно сделать вывод, что скоростно-силовые навыки - это способность человека противостоять внешним сопротивлениям, достигать максимальных силовых показателей в кратчайшее время. Благоприятным возрастом для развития скоростно-силовых способностей является возраст от 15-17 лет. В старших классах можно заниматься любым видом спорта. Этот возраст даёт хорошую возможность целенаправленно развивать силу, в том числе в целом преимущество остаётся за теми видами спортивных занятий, которые максимально восполняют «двигательный голод», уменьшают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, поднимают иммунитет. Корректирование осанки, достижения лёгкости в движениях, вера в себя − это минимум, что могут дать скоростно-силовые упражнения. Все органы начинают работать лучше. Правильно спланированные занятия способствуют всестороннему и гармоничному развитию человека, что особенно важно для формирующегося организма.

С помощью скоростно-силовых упражнений можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, усилить и укрепить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость. Вопрос развития скоростно-силовых навыков у школьников на уроках физической культуры является актуальным в современной педагогике.

**Список использованных источников:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012. № 273-ФЗ (ред. От 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 28.02.2023).

3. Справочник учителя физической культуры / П.А. Киселев; С.Б.Киселева - Волгоград: Учитель, 2019 - 176с.

4. Физическая культура в школе / Ю.А. Янсон - Ростов - н/Д: Феникс, 2020 - 534с.

5.<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>—научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»