**РАЗВИТИЕ СИЛЫ У КАДЕТ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА**

Каримов Руслан Раисович1

1Оренбургское Президентское кадетское училище, Оренбург

**Аннотация:** в данной статье рассматривается развитие силы у кадет младшего возраста в Оренбургском Президентском кадетском училище.

**Ключевые слова:** сила, физическое развитие, воспитательная работа, общеобразовательная организация, кадет.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития двигательных способностей, особенно скоростных и координационных способностей длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности. Развитие двигательных способностей осуществляется по двум основным направлениям – стимулирующее и направленное. Стимулирующее развитие осуществляется в процессе формирования двигательных умений и навыков и связано с обучением детей основам управления движениями. Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей организма и обеспечивается путем выполнения хорошо освоенных упражнений в условиях изменения величины тренировочной нагрузки [1,3]. Под двигательной функцией понимается совокупность физических качеств, двигательных навыков и умений детей, подростков и взрослых. В тоже время двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды [4, 5, 8]. О том, что наиболее интенсивное совершенствование двигательной функции занимающихся происходит до 13-14 лет, свидетельствуют работы многих авторов [1-8].

Формирование двигательного анализатора кадет подчиняется закономерностям возрастного развития и осуществляется на протяжении ряда лет. С 11 лет происходит активное развитие двигательной функции детей и подростков, которое уже к 13-14 годам достигает высокого уровня. Дальнейшее же развитие функций сенсорных систем организма идет менее интенсивно. Следовательно, уже к данному возрасту морфологическое и функциональное созревание двигательной сенсорной системы человека в основном завершается.

Формирование двигательной функции у детей определяется не столько созреванием опорно-двигательного аппарата (ОДА), сколько степенью зрелости высших центров регуляции движения.

В период между 10 и 12 годами координация произвольных упражнений у детей значительно улучшается, движения становятся разнообразнее и точнее, приобретают плавность и гармоничность. Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их и обходиться без ненужных сопутствующих движений. Повышение регулирующей роли коры головного мозга создает благоприятные предпосылки для целенаправленного воздействия.

Для развития силы у кадетов младшего возраста можно проводить регулярные занятия с отягощениями. Например, работу с гирями, штангой или выполнение упражнений с собственным весом. Такие занятия помогут развить мышечную массу и улучшить физические показатели.

Также положительное влияние на развитие силы оказывают упражнения с весом собственного тела, например, в парах, на гимнастических снарядах (низкие и высокие брусья и перекладины, гимнастическая стенка).

Ещё несколько рекомендаций:

Использовать игровые форматы тренировок. Эстафеты, командные игры и соревнования создают атмосферу сотрудничества и поддержки, что не только улучшает физическую подготовку, но и способствует формированию командного духа.

Обеспечивать достаточный отдых и восстановление. Можно организовывать занятия по расслаблению, йоге или медитации, чтобы помочь кадетам восстановить силы после интенсивных тренировок и снизить уровень стресса.

Для развития силы у детей 12-13 лет младшего возраста рекомендуется использовать упражнения динамического характера. Они связаны с толканием и бросанием утяжелённых предметов, а также с подниманием веса собственного тела – различные прыжки, приседания, лазанье и ползание.

Некоторые группы упражнений для развития силы:

Упражнения с внешним сопротивлением. К ним относятся упражнения с гантелями, набивными мячами, весом партнёра. Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребёнка.

Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Например, ползание, лазанье, прыжки.

Важно правильно оценивать силовые способности каждого ребёнка, чтобы подбирать упражнения, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей.

Также для развития силы можно использовать упражнения прыжкового характера, акробатические и динамические упражнения на гимнастических снарядах, метания.

При развитии силы нужно учитывать, что организм детей 12-13-летнего возраста предъявляет повышенные требования к работе сердца, поэтому дополнительные силовые нагрузки надо вводить осторожно, а упражнения, сопровождающиеся натуживанием и задержкой дыхания, противопоказаны.

Исходя из данных научно-методической литературы развитие физических качеств у детей младшего возраста имеет свои возрастные особенности:

– происходит гетерохронно, величина годовых приростов неодинакова в различные возрастные периоды и отличается относительными величинами при сравнении прироста двигательных качеств;

– у большинства детей младшего возраста показатели физических качеств различны по своему уровню (например, уровень силовой статической выносливости, как правило, не совпадает с уровнем развития динамической выносливости).

**Список литературы:**

1. Калинкина, Е. В. Предстартовое состояние спортсмена / Е. В. Калинкина, О. А. Синкина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 8 (112). — С. 1206-1208.
2. Кузин, П. А. Проблемные вопросы подготовки учащихся довузовских учреждений Министерства обороны по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» / Кузин П. А. // VII Международный научный конгресс «Спорт, человек, здоровье», 27-29 окт. 2015 г.: материалы конгр. – СПб., 2015. – С. 350-352.
3. Кулагина Н. В. Ценность военной службы для современных молодых людей допризывного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт» [Электронный ресурс]. – 2015. – Т. 36. – С. 96–100.
4. Официальный сайт МО РФ [Электронный ресурс]. – URL : <https://ens.mil.ru/education/secondary.htm>.
5. Официальный сайт городской общественно-политической газеты [Электронный ресурс]. – URL: http://nash-izberbash.ru/index.php/12-articles/glavnaya/9329-urok-muzhestva
6. Пильник, Я. Л. Начальная подготовка детей (9-11 лет) в условиях военного гарнизона: автореф. дис... канд. пед. наук / Я. Л. Пильник. – СПб., 2006. – 21 с.