

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

## Особенности методики развития скоростно-силовых способностей у подростков на уроках физической культуры

**Елизарова Анастасия Витальевна**

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия

*E-mail: anastasya.elizarova010205@gmail.com*

У детей и подростков двигательная активность выступает в качестве важнейшего фактора, обеспечивающего реализацию генетической программы возрастного развития. Подростковый этап онтогенеза рассматривается как период, в котором морфофункциональные перестройки организма создают фундамент для последующего становления двигательных качеств. Возраст 12–14 лет характеризуется активным развитием нервно-мышечного аппарата, что обуславливает высокую чувствительность к нагрузкам скоростно-силовой направленности [4]. Индивидуальные различия в темпах биологического развития требуют осторожного подхода к дозированию нагрузок, чтобы избежать негативных последствий для растущего организма. Согласно данным возрастной физиологии, подростковый возраст характеризуется гетерохронностью развития: наибольшие темпы прироста скоростно-силовых показателей отмечаются в 12–13 лет у девочек и в 13–14 лет у мальчиков [3].

Цель исследования – изучение особенностей методики развития скоростно-силовых способностей у подростков на уроках физической культуры.

Одной из основных задач школьного физического воспитания является повышение уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся. По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию силовых способностей и прежде всего скоростно-силовых [2].

В теории и методике физического воспитания скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Наиболее адекватными средствами для их развития в подростковом возрасте выступают упражнения динамического характера с отягощениями, не превышающими 50–60% от максимального уровня, а также прыжковые и метательные движения [8]. В исследовании В. Л. Ботяева подчёркивается необходимость применения упражнений с набивными мячами, скакалками и использованием собственного веса тела как доступных и физиологически обоснованных средств.

Важным аспектом методической организации выступает выбор методов тренировки. Методы повторного и интервального упражнения при работе с подростками позволяют избежать быстрого утомления и сохранить технически правильную структуру движений [5]. Круговой метод, по мнению Г. Н. Германова, обеспечивает высокую моторную плотность урока и позволяет эффективно воздействовать на различные мышечные группы в условиях ограниченного времени. [3]. Отдельного внимания заслуживает вопрос дифференциации нагрузки. Разделение учащихся на подгруппы с учётом исходного уровня подготовленности и половых различий способствует более равномерному приросту показателей скоростно-силовой подготовленности [1]. Эффективность соревновательного метода, который при правильной дозировке стимулирует мобилизацию функциональных резервов организма и способствует проявлению максимальных скоростно-силовых возможностей

[6]. Современные исследования расширяют традиционные представления о средствах развития скоростно-силовых качеств. Э. А. Хибабаев и Ф. Н. Солдатенков демонстрируют, что включение элементов мини-футбола в структуру урока позволяет не только повысить интерес подростков к занятиям, но и обеспечить естественное развитие взрывной силы и быстроты в условиях вариативного двигательного режима [7]. Не менее значимым компонентом методики является система педагогического контроля. Выделяются наиболее информативные тесты для оценки скоростно-силовой подготовленности: прыжок в длину с места, метание набивного мяча из-за головы сидя и бег на 30 метров. Регулярное тестирование даёт возможность своевременно вносить коррективы в учебный процесс, предотвращать развитие состояния перетренированности и обеспечивать объективную оценку динамики подготовленности учащихся.

Обобщение данных, представленных в проанализированных источниках, позволяет сформулировать ряд методических положений, значимых для организации уроков физической культуры с подростками. Во-первых, развитие скоростно-силовых качеств должно опираться на учёт сенситивных периодов и индивидуальных особенностей физического развития. Во-вторых, средства подготовки следует выбирать исходя из их доступности и соответствия возрастным возможностям, отдавая предпочтение упражнениям с собственным весом, облегчёнными отягощениями и элементами спортивных игр. В-третьих, методы организации занятий (повторный, интервальный, круговой, соревновательный) необходимо комбинировать для поддержания мотивации и обеспечения вариативности нагрузки. Наконец, систематический педагогический контроль позволяет объективно оценивать результативность применяемой методики и своевременно её корректировать.

#### Источники и литература

- 1) Аленуров Э.А., Казаков Д.А., Маринина Н.Н., Некрасова М.В. Дифференцированное развитие скоростных способностей учащихся на уроках физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8. С. 66–67.
- 2) Ботяев В.Л., Афанасьев Д.В., Ботяев С.В. Скоростно-силовые способности и особенности их развития у учащихся среднего школьного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 3. С. 14–18
- 3) Германов Г.Н., Мапошина И.В., Васенин Г.А. Темпы прироста показателей физического развития, функциональной и двигательной подготовленности школьников в различные периоды возрастного развития // Культура физическая и здоровье. 2014. № 4 (51). С. 81–87.
- 4) Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2025. 159 с. URL: <https://urait.ru/bcode/561304> (дата обращения: 22.03.2026).
- 5) Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.
- 6) Макаров А.В. Применение соревновательного метода на уроке физической культуры для повышения уровня скоростно-силовых способностей подростков // Материалы Университетской студенческой научно-практической конференции Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского. Калуга, 2022. С. 429–435.
- 7) Хибабаев Э.А., Солдатенков Ф.Н. Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся среднего школьного возраста на занятиях по физической культуре с использованием средств мини-футбола // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 51–1. С. 93–95.

- 8) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.