

Актуальность. Проблема развития мышечной силы у детей младшего школьного возраста представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями экологических (неблагоприятную обстановку), экономических (падение жизненного уровня населения) и социальных условий жизни общества. К вышеперечисленным факторам следует отнести также пренебрежительное отношение к здоровью самих школьников. Все яснее наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. По данным Т.Ю. Круцевича заметно снижается стремление к прогулкам с друзьями, просто активному отдыху. В это же время появилось такое увлечение, как работа на компьютере и компьютерные игры, чего не было раньше. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ.

Цель работы является теоретическое обоснование и практическая оценка методики развития силовых способностей младших школьников.

Объектом исследования является процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста в области развития силовых способностей.

Предмет исследования - методика развития силы в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

Цель исследования достигается при помощи постановки следующих **задач**:

1. Дать определение понятию «сила» и «виды силовых способностей» в физическом воспитании школьников.
2. Рассмотреть средства и методы развития силовых способностей младших школьников.
3. Провести исследование влияния силовых физических упражнений на организм младших школьников и сделать выводы в рамках поставленной задачи исследования.

1. Теоретико-методологические основы развития силовых способностей у детей школьного возраста

1.1 Сила как физическое качество и её виды

Сила как двигательное качество, это-способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных напряжений

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим их работы называется изометрическим, или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу. Изометрический режим работы мышц оказывается самым неблагоприятным в связи с тем, что возбуждение нервных центров, испытывающих очень высокую нагрузку, быстро сменяется тормозными охранительным процессом, а напряженные мышцы, сдавливая сосуды, препятствуют нормальному кровоснабжению, и работоспособность быстро падает.

1.2 Структура силовых способностей человека

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе [4; с.40].

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом). Ее можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» (Ж.К. Холодов, 1981) [22; с.155].

В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу.

1.3 Круговая тренировка как метод развития скоростно-силовых качеств

По мнению Матвеева Л.П. «круговая тренировка» имеет ряд методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание физических и скоростно-силовых качеств. · «круговая тренировка» по типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность на развитие общей выносливости);

· «круговая тренировка» по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости);

· «круговая тренировка» по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силовых и скоростных способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической работоспособности).

В «круговой тренировке» хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, а также строго упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект переключения (смены деятельности), что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций

2. Экспериментальное обоснование эффективности внедрения методики развития силы, на основе контрольных упражнений для детей младшего школьного возраста

2.1 Организация исследования

Программа упражнений для развития силовых способностей детей младшего школьного возраста так же в себя включает:

1. Беседы и встречи с учителями-предметниками - разъяснение целей, задач самостоятельных занятий по силовой подготовке школьников.
2. Воспитательная и разъяснительная работа с учащимися, занимающимися:
 - а) объяснение и разучивание упражнений в рамках самостоятельной физической подготовки;
 - б) микросоревнования по одному из тестов на плановых уроках;
 - в) новые индивидуальные установки для самостоятельных занятий с учётом соматического типа каждого ученика и результатов микросоревнований.

$\pm 0,68$

