

условия позволяют повысить эмоциональный фон занятий по физическому воспитанию, что и нашло отражение в результатах анкетирования.

2. Оздоровительную направленность занятий отметили 70 % студентов. При этом лишь 26 % опрошенных систематически занимаются самостоятельными видами физических упражнений.

3. 100 % девушек и 76 % юношей отметили занятия физическими упражнениями, как возможность коррекции и совершенствования фигуры, физических недостатков.

4. Большинство (92 %) студентов имеют представление о влиянии физической культуры на жизнедеятельность человека. Однако профессионально-прикладную направленность физической культуры отметили только 10 % занимающихся.

Полученные данные анкетирования показали, что имеющиеся у студентов знания поверхностны, не имеют четкой структуры и как следствие, не играют той положительной роли в формировании культуры здорового образа жизни личности.

Таким образом, для повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой необходимо создать условия для формирования специальных знаний, которые должны включать в себя: основы техники и методики выполнения физических упражнений, их влияние на организм человека, формы контроля и самоконтроля, индивидуальный двигательный режим. Это позволит усилить результат обучения и повысить мотивацию к регулярным занятиям.

#### *Библиографический список*

Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука». – 2009. – 6 с.

Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – Спб. 2002.

Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: мат. рег. науч. конф. / ДВГУ. \_ Владивосток, 2003. – С. 108-111.

**Гневанова А. Э., Комлева С.В.**

Российский государственный  
профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация.* В статье раскрыты риски потери здоровья детьми школьного возраста, актуализирована необходимость развития скоростно-силовых качеств как для гармоничного физического здоровья, так и основы для многих успехов во многих видах спорта.

*Ключевые слова.* Скоростно-силовые качества, развитие, физическое здоровье.

По данным статистики, в России сегодня рождается 28% здоровых и 72% больных детей. Если говорить о старшеклассниках, то к моменту окончания школы среди

них только 10% здоровых. Феномен ускоренного физического развития в середине 20 века сменился в 21 веке замедлением физического развития детей, что ведет к снижению физиометрических и функциональных показателей. Так, мальчики в 17 лет имеют мышечную силу в среднем на 15 кг меньше, чем 25 лет назад, а девочки на 10кг. К закономерности физического развития современных детей можно отнести и низкорослость, которая наблюдается у 1,5% детей. Антропологи и генетики связывают это с алкоголизмом среди родителей. Высок процент детей аллергиков и астматиков, поскольку молодые матери курят еще до беременности, и во время беременности не отказываются от этой вредной привычки. Фактором, повышающим риски потери здоровья, можно назвать и неблагоприятную экологию многих регионов нашей страны. Так же одной из причин неблагополучия является пониженная двигательная активность (гиподинамия).

Нормой суточной двигательной активности школьников 15-17 лет является наличие (20-25%) динамической работы в дневном распорядке, т.е. 4-5 уроков физической культуры в неделю. При этом суточный расход энергии должен доставлять 3100-4000 ккал.

В школьном возрасте можно заниматься любым видом спорта, но этот возраст дает прекрасную возможность целенаправленно развивать силу, в том числе скоростно-силовые способности. Приоритет остается за теми видами спортивных занятий, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Исправление осанки, приобретение легкости в движениях, уверенности в себе - это минимум, что могут дать скоростно-силовые упражнения. С помощью скоростно-силовых упражнений можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, а так же поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Актуальность темы обусловлена тем, что школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств, в этом возрасте происходит быстрый скачок роста. Именно поэтому особое место уделяется развитию скоростно-силовых качеств, высокий уровень развития которых играет большую роль при достижении результатов во многих видах спорта.

Характеризуя скоростно-силовые способности, остановимся на главных формах:

Собственно-силовая 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 сопротивление (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания, борьба и т.д.).

Скоростно-силовая 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 «рывкам» ускорения в игровых видах спорта.

Силовая 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 большое сопротивление в течение длительного времени (гребля, велогонки, лыжные гонки). 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).

Важную разновидность составляет «взрывная сила» - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (спринт). Показатели взрывной силы зависят от межмышечной и внутримышечной координации, а так же от собственной реактивности мышц. Так, у тренированных спортсменов появляется большая величина силы в меньший промежуток времени, чем у начинающих.

В школьном возрасте наиболее широко используют скоростно-силовые упражнения. В программах физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ их состав наиболее широк и разнообразен. В процессе развития скоростно-силовых способностей отдают предпочтение тем упражнениям, которые выполняются с наибольшей скоростью. Для детей младшего школьного возраста используются незначительные внешние отягощения или обходятся вообще без них (метание мяча, и других легкоатлетических предметов, прыжки). Для организации стимулируемого развития скоростно-силовых качеств детей в школьном возрасте целесообразно использовать тренировочную программу, тренировочные средства, составленные из скоростно-силовых упражнений с преобладающими скоростными проявлениями.

*Библиографический список*

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: 2012.

**Грачев П. М.**

Российский государственный  
профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. НЕСКОЛЬКО ШАГОВ К ДОЛГОЛЕТИЮ**

*Аннотация:* здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, физиология, рацион.

Здоровый образ жизни – это не всегда популярно в наше время. Тем не менее, многочисленные исследования ученых свидетельствуют о том, что небольшой вклад в свое тело и здоровье сегодня, в итоге в будущем вернется в стократном размере. Действительно, в пятьдесят или в семьдесят у вас будет то же сознание, что и в двадцать, в старости вы также не будете хотеть болеть, как и в молодости. Поэтому лучше всего начать двигаться к здоровому образу жизни уже сегодня.