Такие занятия эмоционально положительно настраивают ребенка к речевой деятельности, мотивируют к выполнению логопедических упражнений и т.п. Занятия логоритмикой способствуют нормализации и стабилизации детской речи независимо от вида речевого нарушения, и, кроме того, формируют у детей чувства ритма, развивают внимание и координацию, что позволяет снизить психоэмоциональное напряжение и в целом укрепляет здоровье детей.

1. Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М. Логопедическая ритмика: Методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи / Под ред. Г. А. Волковой. – СПб.: КАРО, 2005. – 176 с.
2. Зеленкова И.В., Зеликова Ю.В. Технология сотрудничества при формировании коммуникативных универсальных учебных действий у младших школьников // Образовательное пространство детства: исторический опыт, проблемы, перспективы: сб. науч. статей и материалов VI международной научно-практической конференции / под общ. ред. О.Б. Широких. – Коломна: ГСГУ, 2019. – 376 с. – С. 122-127
3. Логопедия: учеб. для студ. дефектол. фак. пед. ин-тов: в 2 кн. Кн. 1 / Л.С. Волкова, Р.И. Лалаева, Е.М. Мастюкова [и др.]; под ред. Л. С. Волковой. – 2-е изд. – М.: Просвещение: Владос, 1995. – 384 с.
4. Макарова Н.Ш. Коррекция неречевых и речевых нарушений у детей дошкольного возраста на основе логопедической ритмики / Н.Ш. Макарова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 80 с.
5. Нищева Н.В. Логопедическая ритмика в системе коррекционно-развивающей работы в детском саду. Музыкальные игры, упражнения, песенки. Учебно-методическое пособие / Н.В. Нищева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 96 с.
6. Педагогическое речеведение. Словарь-справочник. – Изд. 2-е, испр. и доп. / Под ред. Т. А. Ладыженской и А. К. Михальской; сост. А. А. Князьков. – М.: Флинта, Наука, 1998. – 312 с.
7. Судакова Е.А. Логопедические музыкально-игровые упражнения для дошкольников / Е.А. Судакова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017. – 96 с.

Иванова К.П., Окунева Ю.С., Ястребов А.А.

Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся 14-15 лет в школьной секции по легкой атлетике

*Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы
Минина
(Россия, Нижний Новгород)*

doi: 10.18411/lj-07-2020-208

idsp: lj-07-2020-208

Аннотация

В данной статье исследовались скоростно-силовые способности, средства и методы улучшения их уровня с целью разработки программы, направленной на развитие скоростно-силовых качеств подростков 14-15 лет на секционных занятиях легкой атлетикой.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, легкая атлетика, скорость, сила.

Abstract

In this article, speed-power abilities, means and methods of improving their level were studied in order to develop a program aimed at developing speed-power qualities of 14-15-year-olds in sectional athletics classes.

Keywords: speed-power abilities, athletics, speed, strength.

Понятие легкая атлетика в качестве вида общечеловеческих ценностей более полно выражает следующее определение: «легкая атлетика – научно-практическая дисциплина, акцентирующая внимание на вопросах развития способностей занимающихся в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и многоборье.

В качестве главных физических качеств выделяют мышечную силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. В нашей статье мы рассмотрим скоростно-силовые качества. Скоростно-силовые качества – умение человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.).

К скоростно-силовым качествам относят такое понятие, как взрывная сила. Взрывная сила – это способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. Также одним из видов скоростно-силовых способностей является быстрая сила. Быстрая сила является неопредельным напряжением мышц, которое выражается в движениях, осуществляемых со значительной скоростью, и выражается показателем скорости движения.

В роли основных средств развития скоростно-силовых способностей пользуются упражнениями, обладающие предельной мощностью мышечных сокращений. Другими словами, для них характерно данное соотношение силовых и скоростных характеристик движений, во время которых значительная сила выражается в возможно меньшее время. Для развития специальных скоростно-силовых способностей используются различные упражнения с сопротивлениями, воздействующие на мышцы, которые несут необходимую нагрузку.

В работе с юными легкоатлетами важно ориентироваться на анатомо-физиологические особенности детского организма, ведь они являются важными показателями. Максимальный прирост мышечной массы отмечается у девочек в возрасте 13 лет, у мальчиков 14 лет, по 4–5 кг. в год, к данному возрасту она достигает 33%. К 14–15 годам развитие мышечно-связочного аппарата доходит до высокого уровня, а тканевая дифференциация в скелетных мышцах почти не отличается от мышц взрослых людей. Таким образом, 14–15 лет является самым благоприятным возрастом у школьников для развития скоростно-силовых способностей.

После анализа понятия «скоростно-силовые способности», была разработана программа, направленная на развитие скоростно-силовых способностей у школьников 14–15 лет в школьной секции по легкой атлетике. Для определения показателей скоростно-силовых способностей участников эксперимента проводилось педагогическое тестирование с помощью следующих тестов:

1. Выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места (определение высоты прыжка посредством лентопротяжного устройства системы В.М.Абалкова).
2. Прыжок в длину с места (Лях В.И.).
3. Ускорение на месте с высоким подниманием бедра за 7 с. (Лях В.И.).

Для определения эффективности разработанной программы по улучшению показателей скоростно-силовых способностей у подростков 14–15 лет в секции по легкой атлетике, проводился педагогический эксперимент в секции школы № 2 пос. Ковернино.

Для проведения педагогического эксперимента были выбраны две группы: контрольная и экспериментальная. Количество занимающихся – 15 человек в каждой.

Занятия для экспериментальной группы осуществлялись по разработанной программе развития скоростно-силовых способностей продолжительностью 60 минут 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница. При развитии скоростно-силовых способностей бегунов использовались следующие методы: метод строго регламентированного упражнения, соревновательный, повторный, метод круговой тренировки, игровой (подвижные, спортивные игры). Один раз в неделю были тренировочные занятия по типу круговой тренировки на «станциях», куда включались упражнения общей физической подготовки и упражнения с отягощением.

Занятия для контрольной группы проводились по общепринятой методике. Педагогический эксперимент длился 1 месяц.

Экспериментальная тренировочная программа рассчитана на несколько мезоциклов. Разработанная программа включает в себя 12 тренировочных занятий за 28 дней подготовки. Общий объем тренировочной работы - 12 часов.

Рекомендуется такая последовательность использования различных физических упражнений в одном уроке: сначала даются упражнения для развития скоростной силы, далее упражнения на частоту и взрывную силу, затем упражнения для максимальной силы.

В соответствии с предложенными упражнениями, нами была составлена программа, направленная на развитие скоростно-силовых качеств у школьников 14-15 лет в секции по легкой атлетике. Детально представлена программа на одно тренировочное занятие в таблице 1.

Таблица 1

Программа на одно тренировочное занятие, направленное на развитие скоростно-силовых качеств у занимающихся 14-15 лет

№ №	Средство	Дозировка	Отдых	Методические указания
11.	Старт с преследованием товарища, стартующего на 3 м впереди	30 м 2-3 серии	2-3 мин	Упражнение выполняется строго по сигналу учителя. Задача – догнать товарища.
22.	Бег спиной вперед из стартового положения	30 м 3-4 серии	2-3 мин	Спину держать ровно, смотреть через левое плечо, следить за частотой движений.
33.	И.п – сидя на стуле Выпрыгивания в длину	10-15 повторений 2-3 серии	2-3 мин	Максимально сильное отталкивание ногами от пола вверх.
44.	Спрыгивание с тумбы (1м) и выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди	13-15 повторений 2-3 серии	2-3 мин	После спрыгивания зафиксировать положение полуприседа на носках, выпрыгнуть максимально вверх с подтягиванием коленей к груди.
45.	Приседание со штангой на плечах (50-60 кг)	5-6 повторений 3-4 серии	2-3 мин	Спина во время приседа прямая, колени не выходят за носки, подъем на выдохе.
66.	Круговые движения туловищем со штангой на плечах (10-15 кг)	8-10 повторений 3-4 серии	2-3 мин	Смотреть прямо, не заваливать таз, не прогибаться в пояснице.
77.	Спортивная игра – «Догони меня». Двое ведущих, задача которых – догнать остальных игроков и передать им роль ведущего	5-7 мин	2-3 мин	Игра осуществляется в быстром темпе.

Сущность данной программы заключается в создании максимальной мощности работы посредством непределенных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью.

В следующих тренировочных занятиях предлагалось также строить упражнения со следующей последовательностью: сначала даются упражнения для развития скоростной силы, далее упражнения на частоту и взрывную силу, затем упражнения

для максимальной силы. Во взрывных упражнениях количество повторений варьируется от 10 до 15, в силовых от 5 до 10. Отдых до полного восстановления.

Таким образом, в результате исследования была разработана программа развития скоростно-силовых способностей подростков 14-15 лет с помощью применения средств разного рода направленности (силовые упражнения, упражнения на частоту движений, взрывные упражнения) на школьной секции по легкой атлетике.

Для оценки эффективности разработанной программы проводились педагогические тесты до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группе с помощью Т-критерия Стьюдента. В таблице 2 представлены показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента.

Таблица 2

Показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	Достоверность различий
Выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места	46,93	46,53	$t=0,1, p\leq 0,05$
Прыжок в длину с места	214,8	214,27	$t=0, p\leq 0,05$
Ускорение на месте с высоким подниманием бедра за 7 с	4,84	4,79	$t=0,2, p\leq 0,05$

Отсутствие достоверных различий в показателях скоростно-силовых способностей свидетельствует о правильности подбора групп для проведения сравнительного эксперимента.

В таблице 3 представлены показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента

Таблица 3

Показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	Достоверность различий
Выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места	63,3	50,87	$t=2,7, p\leq 0,05$
Прыжок в длину с места	238,4	214,33	$t=2,2, p\leq 0,05$
Ускорение на месте с высоким подниманием бедра за 7 с	142,41	109,6	$t=3,2, p\leq 0,05$

Различия между контрольной и экспериментальной группой достоверны, что говорит об эффективности предложенной программы.

Таким образом, после внедрения программы, направленной на развитие скоростно-силовых качеств, показатели контрольных тестов у занимающихся легкой атлетикой в экспериментальной группе увеличились. В среднем, показатель каждого занимающегося увеличился на 10% и более, что говорит о рациональной составленной программе развития скоростно-силовых способностей.

В результате анализа научной и методической литературы по теме исследования были выявлены наиболее эффективные средства и методы развития скоростно-силовых способностей обучающихся 14-15 лет на секционных занятиях по легкой атлетике. Была разработана программа улучшения скоростно-силовых способностей школьников

старшего возраста в секции по лёгкой атлетике. В результате педагогического эксперимента, была проверена эффективность программы улучшения скоростно-силовых способностей школьников старшего возраста путем внедрения данной программы в занятия по легкой атлетике.

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник. М.: Советский спорт, 2007.
2. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. Мн.: 2000.
3. Обухова Н.Б. Стимулируемое развитие скоростно-силовых качеств у детей 15-18 лет с использованием специализируемого учебно-тренировочного модуля: Дисс. ...канд. пед. наук. Тюмень, 2012.
4. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарфель М.: Физкультура и спорт, 2015.

Иванова К.П., Окунева Ю.С., Ястребов А.А.

**Индивидуальный подход как средство физического воспитания в педагогике.
Рассмотрение индивидуального подхода как средства физического воспитания
В.А. Сухомлинского**

*Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы
Минина
(Россия, Нижний Новгород)*

doi: 10.18411/lj-07-2020-209

idsp: ljjournal-07-2020-209

Аннотация

В данной статье рассматривается индивидуальный подход как средство физического воспитания в педагогике. В частности раскрывается педагогическая система В.А. Сухомлинского.

Ключевые слова: педагогика, индивидуальный подход, физическое воспитание.

Abstract

This article discusses the individual approach as a means of physical education in pedagogy. In particular, the author reveals the pedagogical system of V. A. Sukhomlinsky.

Keywords: pedagogy, individual approach, physical education.

Впервые педагогика была выделена из системы философских знаний в начале XVII века английским философом Френсисом Бэконом и закреплена как наука трудами чешского педагога Яна Амоса Коменского (1592–1670). Педагогика — это наука о законах воспитания и образования человека, изучает закономерности успешной передачи социального опыта старшего поколения младшему. Это наука об образовании и искусство воспитательной практики по формированию и развитию личности. Когда в своей речи мы употребляем термин «педагогика», то в нашу голову приходит общая картинка воспитания и обучения человека, но стоит пояснить, что это целая наука о законах и закономерностях воспитания, образования, обучения, социализации и творческого саморазвития человека.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Педагогический процесс по физическому воспитанию настоящего времени включает в себя структурные педагогические явления. Структурное строение педагогического процесса дает возможность выделить и рассмотреть его основные составляющие. Система физического воспитания в школах постоянно модернизируется преимущественно на основе научной и научно-