

# **ОПЫТ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Шерстобитова Алена Сергеевна*

*студентка Института физической культуры и спорта,  
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический  
университет», г. Оренбург*

**Зиамбетов Влад Юсупович**

*кандидат педагогических наук, доцент,  
зав. кафедрой Теории и практики физического воспитания, ФГБОУ ВПО  
«Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург*

Проблема развития скоростно-силовых качеств у школьников среднего возраста является актуальной в методике физической культуры и спорта. Особое место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека в дальнейшем.

В методическом аспекте возникает проблема выявить, какие наиболее эффективные средства воспитания скоростно-силовых способностей у детей среднего возраста на уроках физической культуры.

Цель статьи состоит в практической необходимости определения эффективности воспитания скоростно-силовых качеств подростков, что даёт возможность обосновать содержание уроков физической культуры школьников в среднем звене.

В связи с тем, что в подростковом возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для рационального осуществления учебного процесса по физической культуре в школе важно учитывать возрастные особенности формирования