УДК 796.012.1

Чернышев К.А.

студент 5 курса

Ставропольский государственный педагогический институт

(г. Ставрополь, Россия)

Научный руководитель:

Поздняков С.В.

Ставропольский государственный педагогический институт

(г. Ставрополь, Россия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

Аннотация: *в статье рассматривается вопрос оптимизации физического воспитания младших школьников. Обосновывается эффективность применения соревновательно-игрового подхода на уроках физической культуры для гармоничного развития двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости). Раскрываются педагогические условия и методические особенности использования игровых и соревновательных элементов в сенситивный период 9-10 лет.*

Ключевые слова: *соревновательно-игровой метод, физическое воспитание, младший школьник, двигательные качества, урок физической культуры, сенситивный период.*

Введение. В контексте реализации ФГОС начального общего образования одной из ключевых задач является укрепление здоровья и всестороннее развитие двигательных качеств обучающихся. Возраст 9-10 лет представляет собой уникальный (сенситивный) период: высокая пластичность нервной системы и естественный прирост двигательной активности создают отличные предпосылки для педагогического воздействия. Именно в это время

дети переходят к более осознанному освоению движений, а соревновательная мотивация начинает играть ведущую роль.

Анализ практики показывает, что стандартные средства на уроках физкультуры часто недостаточно эффективны из-за низкой моторной плотности и монотонности, что снижает интерес детей. В связи с этим актуален поиск методов, которые сочетают целенаправленное развитие физических качеств с высокой эмоциональной вовлеченностью. Таким методом выступает соревновательно-игровой, который идеально соответствует психофизиологическим особенностям младших школьников и позволяет моделировать естественные условия проявления двигательных способностей.

Основная часть. Возрастной интервал 9-10 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты и координации [2]. В этот период наблюдается активный рост показателей: сокращается время двигательной реакции, увеличивается темп движений. У мальчиков сенситивный период ускоренного роста этих показателей наступает примерно на год раньше, чем у девочек.

Важно учитывать, что двигательные проявления в этом возрасте тесно связаны с координацией и уровнем освоенности навыка. При выполнении скоростных движений у детей затруднены сенсорные коррекции, поэтому упражнения целесообразно выполнять в начале основной части занятия, когда организм не утомлен. Также необходимо помнить об анатомо-физиологических особенностях: незавершенность окостенения скелета и неравномерность развития мышечных групп требуют строгого дозирования нагрузок. Следует избегать длительных нагрузок на выносливость, отдавая предпочтение кратковременным, но интенсивным упражнениям [1].

Психолого-педагогические особенности детей 9-10 лет (быстрая утомляемость от монотонной работы, недостаток произвольного внимания) диктуют необходимость частой смены деятельности. Соревновательно-игровой метод позволяет поддерживать интерес и непроизвольно проявлять максимальные способности благодаря эмоциональному подъему [3].

Педагогические возможности метода позволяют воздействовать на различные формы двигательной активности:

Развитие двигательной реакции. Эстафеты и игры с мгновенным ответом на сигнал (например, игра «Вызов номеров»). Дозировка: 4-6 повторений с паузами отдыха 20-30 секунд. Для сложной реакции используются игры с мячом («Перестрелка»).

Скорость одиночного движения. Эстафеты с передачей палочки, прыжки в длину с места, метание набивного мяча. Здесь важен контроль за техникой, так как стремление к максимальной быстроте часто искажает двигательный навык.

Частота (темп) движений. Бег на месте за 5 секунд, прыжки через скакалку за 10 секунд, ведение мяча. Соревновательная форма («кто больше») отлично стимулирует максимальный темп.

Существенным преимуществом метода является сопряжённое развитие скоростных и координационных способностей. В игре ребенок вынужден мгновенно реагировать на меняющиеся условия и выбирать оптимальный способ действия. Это обеспечивает высокую моторную плотность занятия при небольшом субъективном утомлении.

Для достижения устойчивого результата необходимо соблюдать ряд условий:

Дозирование: продолжительность скоростных заданий не должна превышать 5-10 секунд, интервалы отдыха должны обеспечивать полное восстановление (ЧСС до 140-150 уд/мин).

Постепенность: переход от простых линейных эстафет к комбинированным заданиям с прыжками и метаниями.

Место в уроке: игровые задания выполняются в начале основной части занятия (после разминки).

Контроль и вариативность: систематическое тестирование (бег 30 м, челночный бег) для предотвращения «скоростного барьера» — стабилизации уровня быстроты. Рекомендуется регулярно менять условия игр.

Индивидуальный подход: формирование команд с учетом равного уровня подготовленности, чтобы сохранить соревновательный интерес у всех детей.

Заключение. Соревновательно-игровой метод является высокоэффективным средством гармоничного развития двигательных качеств у младших школьников. Он органично сочетает целенаправленное воздействие на физические способности с естественной для детей игровой мотивацией. Грамотное применение метода (дозирование, усложнение, контроль) позволяет не только повысить уровень физической подготовленности, но и сформировать устойчивый интерес к занятиям, что полностью отвечает целевым установкам ФГОС НОО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Власов В.Н. Развитие скоростных способностей у младших школьников на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2019. № 4. С. 21–25 https://doi.org/10.21499/2078-4023-2019-40-3-21-26
2. Германов Г.Н., Цуканова Е.Г. Возрастные особенности развития быстроты у детей школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2020. № 2 (74). С. 45–49
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 192 с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2019. 496 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. М.: Физическая культура, 2018. 208 с.
6. Семёнова Л.М. Подвижные игры как средство развития быстроты у детей младшего школьного возраста // Начальная школа. 2021. № 5. С. 38–42
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2019. 480 с.

Chernyshev K.A.
student of 5th year
Stavropol State Pedagogical Institute
(Stavropol, Russia)

Scientific advisor:
Pozdnyakov S.V.
Stavropol State Pedagogical Institute
(Stavropol, Russia)

USE OF A COMPETITIVE GAME-BASED METHOD FOR COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES IN SCHOOL KIDS AGED 9–10

Abstract: *this article examines ways to optimize physical education for primary school kids. It explains how a competitive game-based approach in physical education classes can support balanced development of motor abilities, including speed, coordination, and agility. The pedagogical conditions and methodological features of using game and competitive elements during the sensitive period at ages 9–10 are described.*

Keywords: *competitive game-based method, physical education, primary school child, motor abilities, physical education class, sensitive period.*