УДК 796.012.1

Чернышев К.А.

студент 5 курса

Ставропольский государственный педагогический институт

(г. Ставрополь, Россия)

Научный руководитель:

Проскурин Н.Н.

Ставропольский государственный педагогический институт

(г. Ставрополь, Россия)

СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема развития скоростных способностей у младших школьников 9-10 лет. Обосновывается целесообразность применения соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры, раскрываются его педагогические возможности и условия эффективного использования в сенситивный период развития быстроты.*

Ключевые слова: *скоростные способности, младший школьный возраст, соревновательно-игровой метод, физическая культура, сенситивный период.*

Введение. В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования одной из приоритетных задач физического воспитания является укрепление здоровья обучающихся и развитие их двигательных качеств. Младший школьный возраст представляет собой благоприятный (сенситивный) период для развития скоростных способностей: высокая пластичность нервной системы, естественный прирост быстроты движений и повышенная двигательная

активность создают объективные предпосылки для целенаправленного педагогического воздействия. Особое значение в этом контексте приобретает возраст 9-10 лет, когда происходит переход к более осознанному освоению двигательных действий и возрастает роль соревновательной мотивации.

Анализ научно-методической литературы и педагогической практики показывает, что традиционные средства развития быстроты на уроках физической культуры нередко недостаточно эффективны из-за низкой моторной плотности занятий и снижения интереса младших школьников к однообразным упражнениям. В связи с этим актуализируется поиск методов, сочетающих целенаправленное воздействие на скоростные способности с высокой эмоциональной вовлечённостью обучающихся. Таким методом выступает соревновательно-игровой метод, соответствующий психофизиологическим особенностям детей 9-10 лет и позволяющий естественно моделировать условия проявления быстроты в игровой и соревновательной деятельности.

Основная часть. Возраст 9-10 лет занимает особое место в структуре сенситивных периодов развития физических качеств. По данным обобщённых исследований, наиболее благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст от 8 до 11 лет, при этом наиболее чувствительным признаётся интервал 9-10 лет [2]. Именно в этот период наблюдается активный рост показателей быстроты: уменьшается латентный период двигательной реакции, возрастает темп движений, увеличивается скорость одиночного движения. Время двигательной реакции наиболее интенсивно сокращается до 9-11 лет, после чего темпы его улучшения замедляются. У мальчиков сенситивный период ускоренного роста показателей быстроты реакции наступает примерно на год раньше, чем у девочек [2].

Существенно, что скоростные проявления в этом возрасте тесно связаны с координационными способностями и уровнем освоенности двигательного действия. Внешнее проявление быстроты всегда подкрепляется не только собственно скоростными, но и силовыми, координационными и другими способностями [2]. При выполнении скоростных движений у детей затруднены

сенсорные коррекции, что может приводить к ошибкам в технике, сохранение необходимой координации при скоростной работе достижимо только при отсутствии утомления [1]. Поэтому упражнения скоростной направленности целесообразно выполнять в начале основной части занятия, когда организм находится в состоянии оптимальной работоспособности.

Помимо сугубо двигательных аспектов, важно учитывать анатомо-физиологические особенности растущего организма. Физическое развитие детей 9-10 лет характеризуется относительно равномерным ростом морфофункциональных показателей, незавершённостью окостенения отдельных звеньев скелета, неравномерностью развития мышечных групп и постепенным расширением функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 9 годам в основном завершается формирование структуры лёгочной ткани и увеличивается диаметр воздухоносных путей, что расширяет функциональные возможности организма при выполнении кратковременных скоростных нагрузок. Однако функциональные системы ребёнка ещё не достигают уровня взрослого организма, что требует строгого соответствия нагрузки возрастным возможностям. В связи с этим при развитии быстроты у младших школьников необходимо избегать длительных нагрузок на выносливость и чрезмерных силовых напряжений, отдавая предпочтение кратковременным скоростным упражнениям.

Психолого-педагогические особенности детей 9-10 лет также указывают на необходимость особого подхода к построению занятий. Младший школьный возраст характеризуется высокой пластичностью нервной системы и восприимчивостью к игровым формам деятельности, однако для детей типичны быстрая утомляемость при монотонной работе и недостаточное развитие произвольного внимания. Соревновательно-игровой метод в наибольшей степени соответствует указанным психофизиологическим характеристикам: он позволяет моделировать естественные условия проявления быстроты, поддерживать интерес обучающихся и одновременно дозировать нагрузку с учётом возрастных возможностей. Как отмечается в научно-методической

литературе, именно в условиях игры и соревнования у младших школьников наиболее полно раскрываются скоростные возможности, поскольку эмоциональный подъем и игровая мотивация позволяют непроизвольно проявлять максимальную быстроту движений [3].

Педагогические возможности соревновательно-игрового метода позволяют целенаправленно воздействовать на все основные формы проявления быстроты. Рассмотрим конкретные примеры для каждой формы.

1. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции. Данная форма быстроты развивается в играх и эстафетах, требующих мгновенного ответа на сигнал. Примером может служить игра «Вызов номеров». Класс делится на две команды, каждый участник получает свой номер. Учитель называет номер и подает сигнал (свисток). Ученики с названными номерами выбегают к фишке, обегают её и возвращаются в строй. Кто первый вернется - приносит команде очко. Дозировка: 4-6 повторений, пауза отдыха между вызовами 20-30 секунд. Для развития сложной реакции (реакции на движущийся объект) используется игра «Перестрелка» с малым мячом, где детям необходимо уклоняться от летящего мяча и точно передавать его своим партнерам. Вариант усложнения: уменьшение размера мяча или увеличение скорости его перемещения, что требует более быстрой реакции и координации.

2. Развитие скорости одиночного движения. Совершенствуется в заданиях на выполнение отдельных двигательных актов с максимальной быстротой. Например, эстафета «Передача эстафетной палочки» на дистанции 15-20 метров, где акцент делается не на общую скорость бега, а на максимальную быстроту самой передачи. Также используются задания с прыжками в длину с места (на максимальный результат), метанием набивного мяча (1 кг) от груди на дальность, где требуется концентрированное однократное усилие. Методическое указание: при выполнении таких заданий необходимо следить за правильной техникой, так как стремление к максимальной быстроте у детей часто приводит к искажению двигательного навыка.

3. Развитие частоты (темпа) движений. Развивается в подвижных играх с повторяющимися циклическими действиями. Эффективны такие задания, как «Бег на короткие отрезки» (бег на месте с максимальной частотой шагов за 5 секунд), прыжки через короткую скакалку на время (за 10 секунд), ведение баскетбольного мяча с максимальной частотой ударов о пол. Данные упражнения целесообразно проводить в соревновательной форме: например, кто больше выполнит прыжков через скакалку за 10 секунд, кто сделает больше ударов мячом о пол за 5 секунд. Соревновательный элемент стимулирует детей к максимальному проявлению темпа движений.

Существенным преимуществом соревновательно-игрового метода является возможность сопряжённого развития скоростных и координационных способностей. В игровых ситуациях обучающийся вынужден одновременно реагировать на изменяющиеся условия, выбирать оптимальный способ действия и выполнять его с максимальной скоростью. Кроме того, метод обеспечивает высокую моторную плотность занятия при относительно небольшом субъективном утомлении. Это особенно важно для детей младшего школьного возраста, у которых непродолжительное внимание и быстрая утомляемость требуют частой смены видов деятельности и эмоциональной подпитки.

Однако для достижения устойчивого педагогического эффекта необходимо соблюдение ряда условий. Условия эффективности применения метода. Эффективность соревновательно-игрового метода обеспечивается при соблюдении ряда педагогических условий.

Во-первых, игровые задания должны подбираться с учётом преимущественной направленности на скоростной компонент: продолжительность непрерывного выполнения скоростных заданий не должна превышать 5-10 секунд, а интервалы отдыха должны обеспечивать полное восстановление (ЧСС не должна превышать 140-150 уд/мин к началу следующего задания). Это связано с тем, что скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности и требуют восстановления энергетических ресурсов организма.

Во-вторых, необходима постепенность усложнения заданий: от простых игр и эстафет к более сложным соревновательным ситуациям, требующим комплексного проявления скоростных и координационных способностей. Например, на начальном этапе используются линейные эстафеты с бегом, затем - эстафеты с передачей предметов, а в дальнейшем - комбинированные эстафеты с элементами прыжков, метаний и ведения мяча.

В-третьих, соревновательно-игровые задания должны выполняться в начале основной части занятия. Например, структура урока может быть следующей: подготовительная часть (10-12 мин) включает бег с ускорениями и специальные беговые упражнения, в начале основной части (5-7 минут) проводится блок из 2-3 подвижных игр скоростной направленности с паузами отдыха, далее следуют упражнения на гибкость или освоение техники в спокойном темпе. Такое построение урока позволяет выполнять скоростные задания на фоне оптимального функционального состояния центральной нервной системы.

В-четвёртых, необходим систематический контроль за динамикой показателей скоростной подготовленности (тесты: бег 30 м, челночный бег 3х10 м, теппинг-тест), позволяющий своевременно корректировать содержание занятий и предотвращать «скоростной барьер». Под «скоростным барьером» в теории физического воспитания понимается стабилизация достигнутого уровня быстроты, возникающая при длительном использовании однотипных средств и методов. Для предотвращения этого явления рекомендуется варьировать игровые задания, изменять условия их выполнения и регулярно обновлять содержание соревновательных ситуаций.

Кроме того, важным условием является учёт индивидуальных особенностей обучающихся. В классе могут быть дети с разным уровнем физической подготовленности и разными темпами биологического развития. В связи с этим задания должны иметь варианты сложности, а команды формироваться с учётом примерного равенства сил, чтобы сохранялась

соревновательная интрига и не снижалась мотивация менее подготовленных детей.

Заключение. Соревновательно-игровой метод представляет собой эффективное средство развития скоростных способностей у обучающихся начального общего образования, поскольку органично сочетает целенаправленное воздействие на быстроту двигательной реакции, скорость одиночного движения и темп движений с высокой эмоциональной вовлечённостью детей 9-10 лет. Применение метода требует учёта возрастных психофизиологических особенностей обучающихся, строгого дозирования скоростных нагрузок, постепенного усложнения игровых заданий и систематического контроля за динамикой скоростной подготовленности. Включение соревновательно-игровых заданий в структуру урока физической культуры позволяет не только повысить уровень развития быстроты, но и сформировать у младших школьников устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, что соответствует целевым ориентирам 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 https://doi.org/10.53742/1999-6799_2020_02_45
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:
Proskurin N.N.
Stavropol State Pedagogical Institute
(Stavropol, Russia)

COMPETITIVE-GAME METHOD FOR DEVELOPING SPEED ABILITIES IN CHILDREN AGED 9–10 DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract: *the article examines the development of speed abilities in primary school kids aged 9–10. It substantiates the use of the competitive-game method in physical education classes and describes its pedagogical potential and the conditions for its effective use during the sensitive period for speed development.*

Keywords: *speed abilities, primary school age, competitive-game method, physical education, sensitive period.*