

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

**Ж.К. ХУРРАМОВ,**

*Каршинский государственный университет, г. Карши, Узбекистан*

### **Аннотация**

*В статье описана методика развития быстроты движений в младшем школьном возрасте, которая позволяет развивать быстроту движений в младшем школьном возрасте быстрыми темпами в связи с использованием сенситивных периодов. Разработанную методику можно использовать на уроках физической культуры и спортивных секция для развития быстроты движений у детей 9–10-летнего возраста.*

**Ключевые слова:** быстрота движений, круговая тренировка, сенситивные периоды, младший школьный возраст, урок физической культуры.

### **Abstract**

*Methods is described in article of the development of the speed of the motion in младшем the school age, which allows to develop the speed of the motion in младшем the school age quick rate in connection with use сенситивных period. The Designed methods possible to use on lesson of the physical culture and atheletic section for development of the speed of the motion beside demей 9–10 year ages.*

**Keywords:** speed of the motion, circular drill, sensitive periods, younger school age, lesson of the physical culture.

На современном этапе развития гуманистического общества в сфере физической культуры и спорта особую актуальность приобретают вопросы, связанные с развитием двигательных способностей и повышением общего уровня физической подготовленности школьников. Учебный процесс в общеобразовательной школе предусматривает создание основ базовой физической подготовки, формирование необходимого фонда двигательных умений и навыков, достижение всестороннего гармонического развития. Однако уровень проявления основных двигательных качеств школьников не отвечает запросам настоящего времени.

Ряд крупных ученых, как отечественных, так и зарубежных [Бальсевич В.К., 2000; Лях В.И., 1990 и др.], указывает на то, что сложившаяся «традиционная» система физического воспитания в школе не в полной мере удовлетворяет потребности растущего организма в двигательной активности. Для интенсификации процесса физического воспитания и решения сложившихся противоречий ряд ученых [Гужаловский А.А., 1986; Лях В.И., 2000] предлагает использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств.

Младший школьный возраст является самым благоприятным периодом целенаправленного воздействия, в рамках которого оказывается положительное влияние на физическое развитие детей [1, 3, 5]. Как известно, неиспользование сенситивных периодов для достижения оптимальных результатов приведет к тому, что многочисленный потенциал организма не будет полностью реализован и в развитие определенных качеств и их реализацию потребуется значительно больше времени и сил.

Многие исследователи утверждают, что в современных условиях эффективность процесса физического воспитания обусловлена использованием средств и методов комплексного воспитания физических качеств [2, 4, 6]. Существует мнение о необходимости приоритетного развития скоростно-силовых качеств в школьном возрасте. Поскольку почти для всех видов упражнений характерны комплексное развитие и проявление быстроты и силы, целесообразно выделить скоростно-силовую подготовку. При этом наиболее благоприятным периодом в развитии скоростно-силовых качеств считается младший школьный возраст 9–10 лет [3].

Данное положение приобретает особую значимость, если учесть, что младший школьный возраст в подавляющем большинстве видов спорта совпадает с началом специализации. В связи с этим решение данной проблемы является весьма актуальной в совершенствовании учебного процесса.

**Цель исследования** – изучить влияние целенаправленного использования упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов.

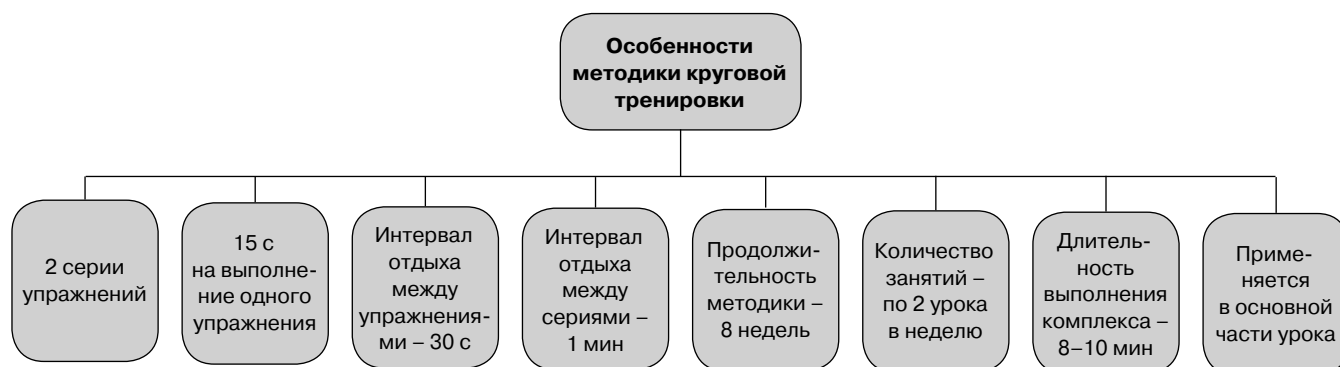
Использование метода круговой тренировки с целенаправленным использованием упражнений, направленных на развитие быстроты движений, в основной части урока должны применяться с учетом сенситивного периода развития данного качества, что позволит существенно повысить уровень развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста.

### **Организация педагогического эксперимента**

Для определения эффективности разработанной методики развития быстроты движений (рис. 1) с детьми младшего школьного возраста (испытуемые 9–10 лет

в количестве 60 чел. – учащиеся третьих классов) был проведен педагогический эксперимент, который проводился в условиях учебного процесса общеобразовательной школы № 29 г. Карши. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе физического

воспитания с учителем физической культуры. В экспериментальной группе в основной части урока учащиеся в течение 8–10 мин выполняли специальные упражнения с определенной дозировкой.



**Рис. 1.** Особенности методики развития быстроты движений с детьми младшего школьного возраста

Разработанная методика включала в себя выполнение двух серий упражнений по методу круговой тренировки (в течение 15 с каждое), интервал отдыха между ними составлял 30 с и 1 мин между сериями упражнений, продолжительность применения данной методики – 8 недель по 2 урока еженедельно. Комплекс круговой тренировки (рис. 2) включал следующие упражнения:

**1 станция.** Бег на месте (по сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура, который подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого).

**2 станция.** Прыжки со скакалкой (по сигналу испытуемый стремится выполнить как можно больше прыжков на двух ногах).

**3 станция.** Подъем туловища из положения лежа на спине (по сигналу испытуемый стремится выполнить как можно больше движений в исходном положении ноги согнуты в коленях).

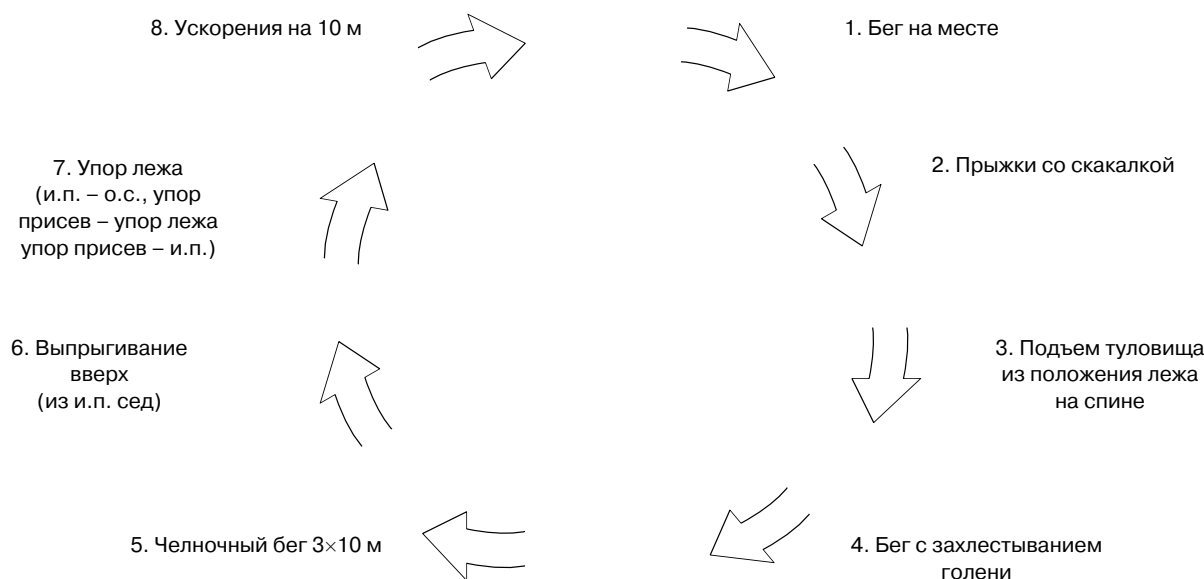
**4 станция.** Бег с захлестыванием голени (по сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться пятками тыльной стороны ладоней, расположенных в данный момент на ягодичных мышцах).

**5 станция.** Челночный бег 3×10 (в исходном положении высокого старта лицом вперед).

**6 станция.** Выпрыгивание вверх (из и.п. сед, выпрыгивание вверх с полным выпрямлением тела).

**7 станция.** Упор лежа (и.п. – о.с., упор присев – упор лежа – упор присев – и.п.).

**8 станция.** Ускорения на 10 м (с высокого старта).



**Рис. 2.** Комплекс круговой тренировки

До начала эксперимента было проведено обследование учащихся. Для определения и оценки уровня развития быстроты движений были использованы следующие тесты:

1) бег на 30 м (с низкого старта, оценка скоростных качеств, реактивной способности, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат); 2) бег на 60 м (с высокого старта, оценка скоростных качеств, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат); 3) прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств; выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат); 4) челночный бег 3×10 м (оценка скоростных возможностей учащегося); 5) прыжки со скакалкой (на двух ногах, оценка скоростных качеств); 6) прыжки в высоту с места (оценка скоростно-силовых качеств, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат). Перед проведением тестов учащиеся информируются о целях проведения контрольных испытаний, им подробно объясняют и демонстрируют правильное выполнение тестов.

### Результаты исследований

Полученные результаты после статистической обработки свидетельствуют об эффективности разработанной методики для развития быстроты движений у младших школьников. Выявлено, что в начале эксперимента различий в показателях между учениками контрольной и экспериментальной групп в физической подготовленности не наблюдалось ( $p > 0,05$ ). Контроль за физической подготовленностью детей младшего школьного возраста, проводимый на протяжении всего педагогического эксперимента, показал преимущество занятий с использованием упражнений для развития быстроты движений (по методу круговой тренировки) по сравнению с традиционными способом проведения занятий (табл. 1, 2).

Таблица 1

### Сравнительный анализ показателей у мальчиков исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, с	5,8±0,31	5,7±0,12	< 0,05
2.	Бег 60 м, с	10,1±0,26	9,7±0,21	< 0,05
3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	29,7±1,36	35,6±1,87	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	140,3±3,17	151,6±6,42	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 с), кол-во раз	16±1,6	19±1,3	< 0,05
6.	Челночный бег 3×10 м, с	10,9±0,36	10,6±0,28	< 0,05

В результате проведенного педагогического эксперимента получены данные, позволяющие оценить степень

влияния предложенной методики на развитие быстроты движений у младших школьников.

Сравнивая между собой эффективность разработанной и традиционной методик в развитии быстроты движений у младших школьников 9–10 лет, необходимо отметить, что по результатам двигательных тестов разработанная нами методика оказала более тренирующее воздействие на младших школьников (табл. 1, 2).

Таблица 2

### Сравнительный анализ показателей у девочек исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, с	5,9±0,24	5,8±0,20	< 0,05
2.	Бег 60 м, с	10,3±0,28	9,8±0,17	< 0,05
3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	28,3±1,96	33,6±1,76	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	138,1±4,25	148,6±8,92	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 с), кол-во раз	19,7±1,4	20,1±1,6	> 0,05
6.	Челночный бег 3×10 м, с	11,2±0,34	10,8±0,28	< 0,05

В контрольной группе прирост результатов быстроты движений во всех контрольных нормативах у мальчиков недостоверен ( $p > 0,05$ ), у девочек прирост результатов достоверен только в нормативе «прыжки со скакалкой (на двух ногах)» ( $p < 0,05$ ), а по остальным нормативам прирост результатов недостоверен ( $p > 0,05$ ). Результаты тестирования участников педагогического эксперимента свидетельствуют, что методика экспериментальной группы значительно эффективнее, чем традиционная система обучения.

Таким образом, результаты исследования позволили определить эффективную методику для развития быстроты движений у младших школьников. Полученные данные позволяют подтвердить наличие периода, благоприятного для развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста. Это видно при изучении развития двигательных функций у младших школьников. Эффективность разработанной методики подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальных групп, но и превосходством показателей результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальной группы над аналогичными показателями детей контрольной группы. Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что полученные данные подтвердили наше предположение о том, что у детей в возрасте 9–10 лет имеются наиболее благоприятные возможности для развития быстроты движений.

### Выводы

Результаты тестирования участников в исследуемых группах в педагогическом эксперименте показали более высокую эффективность предложенной методики по сравнению с программой, применяемой в школьной практике, и подтвердили эффективность ее применения для развития быстроты движений в младшем школьном возрасте. Высокая эффективность экспериментальной методики подтверждена по результатам контрольных нормативов, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы. Прирост всех

показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше в группе, занимавшейся по экспериментальной методике, чем в группе, занимавшейся по обычной школьной программе, что является веским аргументом в пользу предложенной методики, которая позволяет развивать быстроту движений в младшем школьном возрасте быстрыми темпами в связи с использованием сенситивных периодов. Разработанную методику можно использовать на уроках физической культуры и в спортивных секциях для развития быстроты движений у детей 9–10-летнего возраста.

### Литература

1. *Бальсевич В.К., Лубышева Л.И.* Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Междунар. семинара / под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана. – М., 1993. – С. 42–50.
2. *Гончарова О.В.* Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўллама. – Ташкент, 2005. – 172 с.
3. *Гужаловский А.А.* Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
4. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 1998. – 272 с.
5. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
6. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.