

максимальной частоте движения, реакции выбора и реакции на движущийся объект (РДО). Они стремятся в нужный момент применить свой «коронный» технический прием.

#### Литература

1. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: /С.Н Белоусов. - Автореф. дисс. к.п.н. - Л.: 1976. - 24с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург. /Е.П. Ильин. - «Питер», 2007, 372 с.
3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс. /В.Н.Остьянов, И.И. Гайдамак. - Киев, 2001.- 211с.
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. /В.Н. Платонов. - М., ФиС, 1986.- 425с.
5. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. /А.В. Родионов. – М., ФиС, 1998.- 128с.
6. Филимонов В.И. Бокс педагогические основы обучение и совершенствование. /В.И. Филимонов. - М., 2001.-112 с.
7. Филимонов В.И. и др. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). /В.И. Филимонов. – М., «ИНСАН», 1999. – 416с.

**УДК796.4**

### РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТ

**Чиннова И.С., Коренева М.С. Чуканова Е.К.**  
*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
Koreneva@bsu.edu.ru

### DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES IN CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

**Cinova.I.S., KorenevaM.S., Chukanova EK.**  
*Belgorod state national research University, Russia, Belgorod*  
Koreneva@bsu.edu.ru

**Ключевые слова:** скоростные способности, младший школьный возраст.

**Keywords:** speed abilities, younger school age..

Одним из направлений в теории и методике физического воспитания и спорта в нашей стране являются исследования по проблемам развития двигательных способностей. Статьи авторов Б.И. Бутенко, Б.В.Валик,[6] обращают наше внимание на развитие скоростных способностей у начинающих спортсменов.. Специалисты считают, что во время естественного роста и развития ребенка добиться наилучшего прироста и положительных сдвигов в воспитании каждого физического качества можно, опираясь на чувствительные периоды в их развитии. По их мнению, скоростные качества младших школьников проявляются довольно слабо, но в возрасте с 6 до 9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой. Именно младший школьный возраст является периодом наиболее продуктивным в развитии скоростных способностей. Конечно,

скоростные качества в большей мере заложены от рождения, но если не упустить возраст их формирования, то и скоростные способности, возможно, развивать до высокого уровня.

Скоростные способности характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь, так, высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

Скоростные способности определяются подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц. Развитие скоростных способностей - это в сущности развитие способности быстро осуществлять движения. Основными средствами развития скоростных способностей у бегунов являются: специальные беговые упражнения циклического характера, стартовые ускорения из различных стартовых положений, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью, подвижные игры, эстафетный бег. Но для того, чтобы эффективно развивать скоростные способности у юных легкоатлетов, необходимо вначале сформировать правильный двигательный навык, научить правильной технике выполнения движений. Кроме умелой техники выполнения беговых движений на скоростные способности влияют силовые качества юных спортсменов.

Исследования проводилось на детях младшего школьного возраста, занимающихся в группе начальной подготовки первого года обучения в секции по легкой атлетике. В педагогическом эксперименте участвовало 20 детей младшего школьного возраста (10 мальчиков и 10 девочек). Занятия проходили в легкоатлетическом манеже учебно-тренировочного комплекса С.Хоркиной города Белгорода. Экспериментальная методика проводилась в течении 6 недельных циклов (ноябрь-декабрь). Занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), продолжительность занятия 90 минут.

Основным принципом построения недельного микроцикла было направленное воздействие на развитие определенных физических качеств юных спортсменов. Первое занятие микроцикла направлено на развитие скоростных, второе на развитие скоростно-силовых способностей, третье на развитие скоростной выносливости (метод сопряженного воздействия).

На тренировочном занятии в разминке выполняли: медленный бег от 1 до 1,5 км, общеразвивающие упражнения на месте, упражнения на гибкость, имитацию бегового движения руками на месте с максимальной частотой, бег на месте в упоре. Специальные беговые упражнения выполнялись на прямой по линии, для развития прямолинейности бега. Для повышения частоты движений при выполнении специальных беговых упражнений

применялись маркеры (конусы), расположенные на расстоянии 50-60 сантиметров. Особое внимание на протяжении всего занятия уделяется технике выполнения упражнений.

В основную часть занятия на развитие скоростных качеств входили следующие виды упражнений: бег на короткие дистанции 20-50 метров с высокого старта для развития скоростных качеств (поточный метод выполнения) с увеличением количества повторений. На 1-4 неделе дети выполняли ускорения по 1 человеку, что позволяло тренеру анализировать технику выполнения упражнения: правильную постановку рук и ног во время старта, технику бега по дистанции в целом, указать ребенку на ошибки и исправить их. На 5-6 неделе бег с высокого старта чередовался с высоким стартом с одной руки. На 5-6 неделе дети стартовали и бежали дистанцию по 2 человека, что способствовало развитию у детей умения соревноваться, чувствовать соперника, стараться обогнать его.

Основная часть занятия на развитие скоростно-силовых качеств включала в себя бег в усложненных условиях: бег с удержанием резиновым эспандером (в упряжке) - 30 метров, бег с «парашютом» - 50 метров, бег с «лыжей» 50 метров. 1-4 неделя количество повторений - 2 раза, на 5-6 неделе - 3 раза. При выполнении бега в усложненных условиях юным спортсменам приходилось проявлять более значительные усилия для поддержания быстроты движений. Бег в усложненных условиях между повторениями чередовался со специальными упражнениями на барьерах: ходьбой через низкие барьеры. При выполнении упражнения уделялось должное внимание технике и скорости выполнения: на быструю постановку ног во время ходьбы, энергичную работу рук.

В основную часть занятия на развитие скоростной выносливости входил переменный бег на отрезках 150-120-100-80 метров. Отрезки дистанции пробегаются на максимальной скорости, отдых 6-7 минут (до полного восстановления). Ускорения выполнялись группами по 4-5 человек, что создавало элемент соревнования, дух соперничества, более слабые тянулись за более сильными ребятами.

В конце основной части каждого тренировочного занятия использовались подвижные игры и эстафетный бег для развития скоростных способностей детей. Это позволяло поднять эмоциональное состояние детей, пробуждало у детей желание к регулярным тренировкам и способствовало развитию скоростных способностей через игру.

В заключительной части занятий выполнялись упражнения на развитие силы основных мышечных групп детей, так как скоростные способности тесно связаны с уровнем силовых способностей юных спортсменов. В понедельник силовая подготовка проводилась по системе доктора Изуми Табата (очень много движений за короткий промежуток времени). Упражнения выполнялись в течении 4 минут. За это время выполняется 8 упражнений высоким темпе в течении 20 секунд через 10 секунд отдыха. В эти комплексы входили

динамические и статические упражнения. На 1-4 неделе выполнялся один комплекс с динамическими упражнениями, второй со статическими. На 5-6 неделе - два динамических комплекса, и один статический. На двух последующих занятиях в недельном микроцикле силовая работа выполнялась повторным методом. Выполнялись упражнения на мышцы пресса, спины, группу мышц ног, стопы суммарным количеством 60 раз в каждом упражнении. На 1-4 неделе выполнялись упражнения с собственным весом, с 5-6 недели - с небольшими отягощениями, вес подбирался индивидуально (девочки гантели по 0,5 кг, мальчики с блином до 2,5 кг)

Результаты и их обсуждение.

При анализе полученных показателей в экспериментальной группе были получены следующие данные

Средние показатели девочек в беге на 30м составил -  $5,5 \pm 0,15$ с, в беге на 50 м -  $10,5 \pm 0,21$ с и в беге на 20 м с ходу -  $4,1 \pm 0,08$ с. Среднее показатели мальчиков в беге на 30 м равен-  $5,9 \pm 0,09$ с , в беге на 60 м -  $11,2 \pm 0,16$ с и в бег на 20 метров с ходу -  $4,2 \pm 0,11$  с. Прослеживается положительная динамика по всем показателям как у мальчиков, так и у девочек.

Анализируя средние показатели исходного и контрольного тестирования можно сказать, что прослеживается прирост по всем видам тестовых заданий. Так у девочек в беге на 30 м, тест который позволяет оценить скоростные способности учащихся, прирост показателей составил 13,45 %, а у мальчиков прирост в этом же испытании равен 9,73 %. Показатели в беге на 60 м у девочек улучшились на 8,54 %, соответственно у мальчиков этот показатель возрос на 6,50 %. Бег на 20 метров с ходу, показывающий способность удерживать скорость на дистанции улучшился у девочек на 16,10 %, а у мальчиков на 12,50 %. Причем прослеживается у девочек прирост скоростных способностей больше, чем у мальчиков. Достоверность различий между исходным и контрольным тестированием наблюдается во всех тестах.  $P < 0,05$  , данные были обработаны методом математической статистики.

Динамика показателей девочек				
Вид	Исходный	Контрольный	Прирост %	P
Бег 30 м, с	$6,2 \pm 0,12$	$5,5 \pm 0,15$	13,45 %	$P < 0,05$ .
Бег 60 м, с	$11,4 \pm 0,29$	$10,5 \pm 0,21$	8,54 %	$P < 0,05$ .
Бег с ходу 20м, с	$4,8 \pm 0,13$	$4,1 \pm 0,08$	16,10 %	$P < 0,05$ .

Динамика показателей мальчиков				
Вид	Исходный	Контрольный	Прирост %	P
Бег 30 м, с	6,4 $\pm$ 0,11	5,9 $\pm$ 0,09	9,73 %	P < 0,05.
Бег 60 м, с	12,0 $\pm$ 0,17	11,2 $\pm$ 0,16	6,50 %	P < 0,05.
Бег с ходу 20м, с	4,8 $\pm$ 0,12	4,2 $\pm$ 0,11	12,50 %	P < 0,05.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в младшем школьном возрасте наблюдается интенсивное развитие скоростных способностей.

Наиболее эффективным методом развития скоростных способностей у детей 8-11 лет является метод сопряженного воздействия. Для развития скоростных качеств необходимо повышение скоростно-силовых способностей, развитие скоростной выносливости, постоянная работа над техникой выполнения основного соревновательного движения.

Наиболее эффективными средствами развития скоростных способностей у младших школьников являются специальные беговые упражнения, выполняемые с высокой частотой, при соблюдении правильной техники выполнения; быстрый бег на короткие дистанции, включение в тренировочный процесс подвижных игр и эстафетного бега, силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.

Полученные результаты могут применяться в практике работы тренеров, инструкторов и преподавателей физической культуры различных типов учебных заведений; на курсах повышения квалификации спортивных педагогов; в оздоровительных лагерях.

#### Литература

1. Аракелян Е.Е., В.П.Филин, А.В.Коробов, А.В.Левченко - Бег на короткие дистанции (спринт). - М. «Инфра», 2002.
2. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы. - М.: ЮНИТИ, 2004.
3. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание школьников. - М.: Логос, 2002.
4. Блудилина М.С. Физкультура 3 класс. Поурочные планы. - Волгоград: Учитель - АСТ, 2003.
5. Бондарчук, А. Т. Построение системы физической подготовки в скоростных, силовых видах легкой атлетики [Текст] / А. Т. Бондарчук. – Киев, 1987. – 79 с.
6. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты. //«Теория и практика физической культуры», 1998, № 4.
7. Копылов Ю.А. Формирование содержания основ учебного предмета "Физическая культура" учащихся начальной школы //Матер. X науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся "Школьник, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". Коломна, 2000, с. 50.
8. Хоменкова .Л.С . Книга тренера по легкой атлетике. М., 2000- 15 с.