

Проблема развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках по легкой атлетике

Фомина Ангелика Андреевна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: fomina.tab98@gmail.com

Одним из приоритетных вопросов теории и практики физической культуры является совершенствование методики физического воспитания детей младшего школьного возраста. Это связано с тем, что именно в этом возрасте формируются важные базовые умения и навыки, создается фундамент двигательной деятельности, из элементов которой впоследствии складывается двигательная активность взрослого человека. Интерес к поиску эффективных средств педагогического воздействия на детский организм обусловлен в основном двумя группами факторов: с одной стороны, детский организм наиболее восприимчив к различным внешним воздействиям, с другой – именно на этом этапе закладывается основа почти всех характеристик взрослого человека.

Известно, что в сенситивные возрастные периоды специфически направленные воздействия вызывают стойкие функциональные сдвиги в организме, что создает благоприятные условия для целенаправленного повышения уровня развития физических качеств. Благоприятные предпосылки для целенаправленного развития скоростных способностей имеются в младшем школьном возрасте, но наиболее чувствительным считается возраст 9–10 лет.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей: особенно скоростных, а также длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности. Наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек улучшаются результаты в возрасте от семи до одиннадцати лет. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности. Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программу по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений [1].

Цель исследования – теоретически обосновать организационно-методические аспекты развития скоростных способностей на уроках по легкой атлетике.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Организм младшего школьника растет и развивается. Значительное внимание необходимо уделять воспитанию быстроты движений, осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход, так как в этом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Скоростные упражнения (упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью) подразделяются на несколько видов [4].

1. Упражнения, направленные на воздействие отдельных компонентов скоростных способностей на уроках легкой атлетики: быстрота реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость, быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2. Упражнения разностороннего (комплексного) воздействия на основные компоненты скоростных способностей. Одно из важных и основных средств – использование простейших скоростных упражнений бегового характера. Также эффективными средствами воспитания быстроты у младших школьников являются спортивные и подвижные игры с упрощенными правилами («Бездомный заяц», «Шипши, желуди, орехи», «Команды быстроногих», «Гонка мячей в колоннах», Ворона-воробей» и др.), эстафеты («Кто быстрей», «Вызов номеров» и др.), упражнения, которые развивают способность к выполнению быстрых движений; бег на короткие отрезки дистанций, прыжки, акробатические и гимнастические упражнения [2].

3. Упражнения сопряженного воздействия:

– на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

– на скоростные способности и совершенствования двигательных действий.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений:

– упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках от 10 до 60 м;

– упражнения, характеризующиеся взрывным характером;

– упражнения, которые используются для развития быстроты реакции.

Для развития быстроты двигательных реакций применяют следующие упражнения:

– при помощи сигнала быстрый переход от бега спиной вперед к стартовому рывку лицом вперед.

– бег спиной вперед. По сигналу выполнить поворот на 180 градусов и стартовый рывок 5 м.

Упражнения для развития стартовой скорости:

– «Бег» 5, 10, 15, 20, 30 метров с хода (то есть с предварительного разгона 8–10 метров) на время.

– «Бег на одной ноге» 10, 14, 20 метров: – на выигрыш («кто быстрее»); – на время.

– «Многократные стартовые рывки» 8–10 метров через 20–30 метров медленного бега.

Методы воспитания скоростных способностей младших школьников: методы строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, Игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

– методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

– методы переменного (вариативного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специальных условиях [3].

Таким образом, на сегодняшний день научно-методическое обеспечение проведения уроков физической культуры требует совершенствования. Противоречивость и нерешенность многих вопросов в методике развития скоростных способностей у младших школьников требуют дальнейших научных исследований и обусловливают актуальность данной работы. Рассматриваемая в работе проблема касается определения сущностных характеристик таких комплексных способностей человека, как скоростные. Данная способность оказывает определяющее влияние на качество и сроки обучения новым двигательным действиям и их воспитание.

Источники и литература

- 1) Аракелян, Е. Е. Бег на короткие дистанции / Е. Е. Аракелян, В. П. Филин, А. В. Коробов, А. В. Левченко. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 218 с.

- 2) Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин Москва : Просвещение, 1990. 285 с.
- 3) Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег / В. П. Байков //Физкультура в школе. 2006. № 5. С. 19–21.
- 4) Безродная, Г. В. Педагогический контроль : инверсия целей и средств / Г. В. Безродная, Д. А. Севостьянов, М. В. Чельцов // Педагогическая диагностика. 2016. № 3. С. 4–11.