

**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*И.П. Рогач, 4 курс*

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель  
Полесский государственный университет*

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, 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 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 де-

тей. 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. 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.

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 с детьми младшего школьного возраста (испытуемые 9–10 лет в количестве 20 чел. – учащиеся третьих классов) был проведен педагогический эксперимент, который проводился в условиях учебного процесса общеобразовательной школы. 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.

Комплекс круговой тренировки включал следующие упражнения:

1 станция – бег на месте. 2 станция – прыжки со скакалкой. 3 станция – подъем туловища из положения лежа на спине. 4 станция – бег с захлестыванием голени

5 станция – челночный бег 3х 10. 6 станция – выпрыгивание вверх. 7 станция – упор лежа. 8 станция – ускорения на 10 м.

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

- 1) бег на 30 м;
- 2) бег на 60 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) челночный бег 3х10 м;
- 5) прыжки со скакалкой;
- 6) прыжки в высоту с места.

Перед проведением тестов учащихся информируют о целях проведения контрольных испытаний, им подробно объясняют и демонстрируют правильное выполнение тестов.

**Результаты исследований:** Полученные результаты после статистической обработки свидетельствуют об эффективности данного комплекса упражнений 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 традиционным способом проведения занятий.

Сравнивая между собой эффективность экспериментальной и традиционной методик в развитии быстроты движений у младших школьников 9–10 лет, необходимо отметить, что по результатам двигательных тестов экспериментальная методика оказала более тренирующее воздействие на младших школьников.

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 экспери-

мента свидетельствуют, что комплекс упражнений используемый в экспериментальной группы достаточно эффективен.

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. 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 экспериментальной 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.

#### **Список использованных источников**

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.– 2–е изд., испр./ Ю.Ф. Курамшин.– М.: Советский спорт, 2004.–464 с.
2. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: Автореф. диссерт. пед. наук. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 23 с.
3. Шолихин М. Круговая тренировка / Пер. с нем.– М. физкультура и спорт, 1996г. 178 с
4. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно–методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.