Муниципальное казённое учреждение дополнительного

образования <<Детско-юношеская спортивная школа>>

Арзгирского района Ставропольского края

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

 **«РАЗВИТИЕ  БЫСТРОТЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ »**

 **Автор: методист**

 **МКУ ДО ДЮСШ Соловьева И.Н.**

Адрес: 356570, с. Арзгир,

ул. П. Базалеева, д.8

E-mail: ritta.k@mail.ru

Тел./факс: 8(865 60)3-14-30

**2019 год**

**«РАЗВИТИЕ  БЫСТРОТЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ »**ВВЕДЕНИЕ

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспи­тания юных спортсменов являются упражнения, включенные в программу по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений, среди которых подвижные игры занимают доминирующее положение. Основными задачами игр являются укрепление здоровья, содействие пра­вильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Подвижные игры - одно из действенных средств разностороннего физиче­ского воспитания подрастающего поколения, непременный спутник счастливого детства. Младший школьный возраст - наиболее благоприятное время для вклю­чения подвижных игр в процессе воспитания. По мере развития школьника со­держание подвижных игр становится более богатым, игры приобретают все боль­ше вариантов, а усложняющиеся условия взаимодействия играющих начинают по­степенно приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр. Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы. Играя, ребенок развивается, у него формируются услов­ные рефлексы, в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при по­стоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса. Цель работы. Выявить роль подвижных игр в развитии  быстроты в младшем школь­ном возрасте на уроках физической культуры. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для разви­тия физических способностей: особенно скоростных и координационных  спо­собности, 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. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще до пятнадцати лет. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта наклады­вают положительный отпечаток на скоростные способности.

Применение подвижных игр на занятиях бу­дет способствовать развитию быстроты движений у детей младшего школьного возраста. Обычно в 6 лет девочки немного ниже мальчиков, догоняя их к девяти годам и немного обгоняя к десяти. Вес в этом возрасте увеличивается в среднем на 2-2,7кг в год. За период от шести  до двенадцати лет вес тела удваивается, увеличивается примерно от 18 до 36 кг. В этом возрасте отмечается наибольшее увеличение мозга - от 90% веса мозга взрослого человека в пять лет и до 95% в десять лет. Продолжа­ется совершенствование нервной системы. Развиваются новые связи между нерв­ными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К семи го­дам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие. Эти изменения нервной системы закла­дывают основу для следующего этапа умственного развития ребенка. Рост костей особенно заметен. Неловкость, некоординированность движений, неспособность долго сидеть спо­койно и быстрая утомляемость характерны для детей с незрелой, недостаточно развитой мышечной тканью. По мере того, как мышцы наливаются силой, дети испытывают все большую потребность в движении, физической активности. С приходом ребенка в спортивную школу изменяется социальная ситуация, но внутрен­не, психологически ребенок остается еще в дошкольном детстве. Основными ви­дами деятельности для ребенка продолжают оставаться игра, рисование, конст­руирование. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. Поэтому крайне важно обеспечить детям их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных мо­торных проявлении, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ори­ентации детей школьного возраста,  определению для каждого из них оптимально­го пути физического совершенствования. К задачам физического воспитания,  решаемым в этом возрасте относятся: 1) Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содей­ствие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к небла­гоприятным условиям внешней среды. 2) Овладение основами разнообразных жизненно важных движений. 3) Развитие физических качеств и способностей. 4) Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей. 5) Выработка представлений об основных видах  спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о техники безопасности во время занятий. 6) Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениям, подвиж­ными играми, использование их в свободное время на основе формирования инте­ресов к определенные видам двигательной активности и выявления предрасполо­женности к иным видам спорта. 7) Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товари­щам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упраж­нений; содействие развитию психических процессов (представления, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Наиболее полезными и эффективными средст­вами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются гимнастические и акробатические упражнения. В программный материал I-IV классов входят: общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом/массой 1 кг); уп­ражнения в лазаний стенке и канату, по наклонной скамейке в присев и стоя на коленях) и перелазании (через горку гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня); равновесии (стойка на одной ноге на полу и гимнастической стенке„ ходьба по гимнастической скамейке и бревну с выполнением различных заданий); не­сложные акробатические упражнения (группировка, перекаты в группе, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.); танце­вальные упражнения; упражнение на гимнастических снарядах (прыжки , ходьба по бревну висы на гимнастической стенке; 8) упражнения со скакалкой. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий.  Простейшие единоборства: «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетяги­вание в парах», «Выталкивание из круга».  2. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от семи до двенадцати лет, а с тринадцати  лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомога­тельное значение. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ста­виться в конкретной форме: например, поймать, попасть в кольцо и т.д. В возрасте семь - десять лет  на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить зна­чительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (за­держка дыхания). Одним из направлений активизации двигательных действий юных спортсменов является выполнение различных упражнений движе­ний под дидактические рассказы.

**Характеристика скоростных способностей юных спортсменов.**

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспе­чивающие  выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быст­рота реакции движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Быстрота простой реакции определяется по латентному (скрытому) периоду реакции — временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.  Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не пре­вышает 0,3 секунды. Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий. Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявле­ния/скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупно­сти с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом слу­чае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним отно­сятся: **быстрота выполнения целостных двигательных действий,** способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно под­держивать ее. Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими фак­торами, в частности техникой владения действием, координационными способно­стями мотивацией, волевыми качествами. Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5-6 секунд. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:        - состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; - морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. соот­ношения быстрых и медленных волокон); - силы мышц; - способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в рас­слабленное; - энергетических запасов в мышце; - амплитуды движений; - способности к координации движений при скоростной работе; - биологического ритма жизнедеятельности организма; - возраста и пола; - скоростных природных способностей человека

На быстроту, проявляе­мую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно мышечной импульсации; скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления; темп чередования этих фаз; степень включения в процесс движения быстро со­кращающихся мышечных волокон и их синхронная работа. Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способно­стей,  как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от семи до десяти лет. Несколько в меньшем темпе рост различных быстроты продолжается с одиннадцати до четырнадцати -пятнадцати лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях бы­строты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия: разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся име­ют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжиться до 25 лет

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Педагог по спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей,  а также способы организации занятий. Получить точную информацию об уровне развития скоростных способностей можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений). Задачи развития скоростных способностей решают в тесной связи с задачами развития координационных и скоростно-силовых способностей (особенно в младшем и среднем школьном возрасте), а также с задачами развития силовых способностей, скоростной, силовой и координационной выносливости (в старшем школьном возрасте).

**Первая задача состоит** в необходимости разностороннего развития скорост­ных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двига­тельных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образо­вательном учреждении. Для педагога по спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст - сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей**.**

**Вторая задача** - максимальное развитие скоростных способностей при спе­циализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, и др.).

**Третья** задача — совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности. Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигает­ся не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным пу­тем — через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений. Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специ­фические особенности скоростных способностей, поэтому требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности. Из основных источников по исследованию развития физических качеств видно,  что наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от семи до десяти лет.

           В спортивной практике **для развития быстроты отдельных движений** приме­няются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движении. Кроме этого используются такие упражнений, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты. Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мото­циклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняе­мые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

**Для развития скоростных возможностей** в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые исполь­зуются для развития быстроты реакции; упражнения которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различ­ных коротких отрезках (от 10 до 100м); упражнения, характеризующиеся взрыв­ным характером.

**Основными методами воспитания скоростных способностей являются:** 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) соревновательный метод; 3) игровой метод; Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) ме­тоды повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе, в) в специально созданных условиях.

**При использовании метода** вариативного упражнения чередуют движения с высо­кой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью - вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд. **Соревновательный метод** применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, по­скольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, про­являя максимальные волевые усилия.

**Игровой метод** предусматривает выполнение разнообразных упражнений с мак­симально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних на­пряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

**Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры** широко используется в про­цессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Характерными чертами игрового метода являются: а) большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная дея­тельность и поведение занимающихся; б) относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. д.); в) многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации; г) сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры. Эти особенности обусловливают важные для преподавателя методические осо­бенности игрового метода, который:  позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двига­тельной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с уп­ражнениями монотонного характера;  способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Однако игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий;  обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей, но, в отличие от метода строгой регламентации упражнений, не дает возможности доводить разви­тие отдельных двигательных способностей (физических качеств), до возможного предела;  затрудняет дозирование нагрузок;  создает особенно эффективные условия для развития координационных способно­стей;  позволяет выявить личностные особенности занимающихся и эффективно воздей­ствовать на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности. Игровой метод обладает широкой доступностью как для детей, так и для взрослых.

Игровым методом следует широко пользоваться в процессе спортив­ной тренировки в целях уменьшения монотонности тренировочных нагрузок. Преимущество увеличения энергорасхода за счет физических упражнений по сравнению с ограничением питания состоит в том, что при физических упражне­ниях нет потерь белка, снижения массы тканей, не содержащих жира, т. е. физиче­ская нагрузка предохраняет организм от отрицательного баланса. В случае, когда необходимо снизить вес в сжатые сроки или когда занимающему­ся противопоказаны интенсивные, длительные физические нагрузки и резкое ог­раничение питания, рекомендуется сочетать физические упражнения с ограниче­нием пищевого рациона. Игровой метод выражается через подвижные игры. Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играю­щих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют; ведения и учета результатов игры. Содержанием игры обусловливается ее форма, т. е такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов дос­тижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее мето­дические особенности:  образность;  самостоятельность действий, ограничиваемая правилами;  выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей (элементы соревнования);  непринужденность, естественность движений;  выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламен­тации затрачиваемых усилий;  внезапная изменчивость ситуаций;  творческая инициативность действий (при этом правильно ориентированных и согласованных);  присвоение отдельным занимающимся (группе) определенных ролей, устанав­ливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками,  избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для реше­ния двигательных задач. Надо отметить, что понятие «игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Такие упражнения, сохраняя свою сущ­ность, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают занимаю­щихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновремен­но содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражне­ния, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей. В каждом физическом упражнении элементы игры могут быть выражены более или менее отчетливо, полно, в зависимости от различных требований и условий, в которых данное упражнение проводится. Использование игрового метода может быть эффективным (рациональным) только при наличии учета конкретных условий, в которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с включением игровых элементов. Большинство сложных двигательных реакций в физического воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, в данной ситуации) и реакций на движущийся объект. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Однако обеспечить за счет этого в полной мере избира­тельно направление воздействие на улучшение сложной реакции невозможно. Для это необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются спе­циальные условия, способствующие сокращению вымени реакции. При воспита­нии быстроты реакции на движущийся объект, особое внимание уделяется со­кращению времени начала компонента реакции нахождения и фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезап­но и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего време­ни сложной двигательной реакции обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями: 1) воспитывают умение заблаговременно включать и «удерживать» объектов поле зрения (например, когда занимающийся не впускает мяч из поля зрения, время у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта; 2) направленно увеличивают требования к быстроте восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту.

**Методика развития  быстроты движений** у юных спортсменов.

Внешнее проявление быстроты движений выражается скоростью двигатель­ных актов и всегда подкрепляется не только скоростными, но и другими способ­ностями (силовыми, координационными, выносливостью и др.). Скоростные способности - это совокупность индивидуальных особенностей, обу­словливающих быстроту выполнения двигательных действий. К числу основных скоростных способностей относятся: быстрота простой и сложной двигательных реакций; быстрота отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлени­ем; быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений. Являясь формами проявления быстроты, скорость одиночного движения и частота движений обусловлены подвижностью нервных процессов, соотношением быст­рых и медленных мышечных волокон, владением техникой упражнения и уровнем динамической силы у конкретного спортсмена. При подборе тренировочных упражнений для развития скорости движений необ­ходимо учитывать степень их освоения. В случае использования неосвоенных уп­ражнений внимание спортсмена будет сосредоточено не на быстроте выполнения упражнения, а на способе его выполнения. Планируя скорость выполнения уп­ражнения, следует помнить, что быстрое сокращение мышц в процессе движения сопровождается увеличением тонуса мышц-антагонистов, что вызывает тор­мозящий эффект, который носит охранительный характер. Это рефлекторное тор­можение устраняется кропотливой и длительной работой в конкретном движении, что ведет к совершенствованию межмышечной координации и снятию «тормо­зов». После этого постепенно необходимо выйти на уровень наиболее эффек­тивной интенсивности, равной 90—100% от максимальной. Длительность работы подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен был в со­стоянии поддерживать высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения. Продолжительность пауз между отдельными повторениями должна обеспечивать относительное восстановление. Следует учитывать, что мно­гократное выполнение скоростных упражнений с высокой интенсивностью даже при оптимальных паузах приводит к суммированию физико-химических сдвигов в организме и неизбежному снижению работоспособности. Увеличению объема способствует планирование упражнений по сериям. Одновременно следует увеличить интервалы отды­ха между сериями.

**Основными методами совершенствования быстроты и частоты движений являются** повторный, соревновательный, игровой. При воспитании скоростных способностей в начале отдельного занятия подготав­ливают нервно-мышечный аппарат спортсмена и активизируют его психическое состояние. Содержание основной части занятия должно соответствовать следую­щим методическим требованиям: - предлагаемые упражнения должны быть достаточно освоены занимающимися; - длительность упражнений со скоростной направленностью должна обеспечивать проявление высокой интенсивности работы на всем ее протяжении; - упражнения скоростного характера должны вызывать значительную мобилиза­цию функциональных систем, определяющих уровень скоростных возможностей (т. е. их интенсивность должна быть не ниже 88% от максимальной); - продолжительность пауз отдыха выбирается такой, чтобы к началу следующего упражнения физико-химические сдвиги в значительной мере были нейтрализова­ны и возбудимость нервной системы была повышенной. В условиях значительного утомления следует использовать активный отдых в форме низкоинтенсивной деятельности; рационально сочетать упражнения общего, регионального и относительно локаль­ного воздействия, способствующие сохранению работоспособности и увеличению объема выполняемой работы. В заключительной части занятий следует предусмотреть комплекс упражнений низкой интенсивности, направленных на восстановление дыхания и расслабление мышц. Вместе с тем показана эффективность комплексного применения средств скоростной и силовой подготовки в одном занятии или в системе смежных заня­тий. Последовательное выполнение упражнений в комплексе с отягощением 30 и 90% от максимальных является наиболее действенным для развития «взрывной си­лы» и сопровождается адаптацией организма к нагрузке скоростно-силовой на­правленности.

**Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения**, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью: 1)собственно скоро­стные упражнения; 2) обще-подготовительные упражнения; 3) специально подго­товительные упражнения. В качестве общеподготовительных упражнений наиболее широко в физиче­ском воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковое упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, и т.п.).

**При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать прави­ла структурного подобия.** В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким об­разом» чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой со­ревновательной. После достижения определенных успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение результатов может и не проявиться, несмотря на систематичность занятий.

Из вышеизложенного следует, что наиболее соответствующими возрастным особенностям средствами, для развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста будут являться  упражнения комплексного воздействия. А основными методами в данном возрасте, дающими  наибольший  эффект будут -  игровой и соревновательный методы. Так как у  детей от семи до десяти лет преобладает предметно-образное мышление: они склонны к драматизации, воспроизведению в движениях того, что слышат, видят, наблюда­ют. Примерами могут служить игра «Волк во рву», состоящая из коротких повторных эпизодов (перебежек), или игра «Альпинисты», содержащая ряд последовательно выполняемых различных двигательных задач. Среди подвижных игр детей 7—9 лет встречаются немногочисленные простейшие игры с разделением на команды без вступления в непосредственное соприкосновение с противником («Метко в цель», «Команда быстроногих»). Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми воле­выми качествами детей этого возраста объясняются простота и лаконичность пра­вил игр, стремление детей сразу включаться в активные игровые действия, выяс­нять результаты игры в кратчайшие сроки Развитие активности и самостоятельно­сти в действиях при недостаточности волевых качеств нередко сводится к стрем­лению играть за себя и для себя (добиваться наиболее интересных ролей в игре, не уступая товарищам, нарочно подолгу водить и т. п.).

Способность к быстроте передвижения тела в пространстве формируется медленнее. Поэтому для них доступнее подвиж­ные игры, требующие не столько предельно быстрого перемещения тела в прост­ранстве («Команда быстроногих»), сколько быстроты выполнения отдельных (одиночных) движений и двигательных реакций: игра с быстрой передачей мяча («Гонка мячей»), с дополнительными заданиями на внезапные остановки, возоб­новление и. изменение направления передвижения («Салки»).

Таким образом, для более эффективной  сформированности  скоростных   способностей  у  младшего  школьного  возраста,  целесообразно  шире  использовать  упражнения  комплексного  характера,  которые   способствуют  развитию   различных  систем  организма и подвижные  игры.  Роль  подвижных  игр в развитии быстроты  у  детей  младшего  школьного возраста очень  велика, так как они  способствуют  повышению  уровня  скоростных  способностей  и   влияют на развитие физических  качеств  юного спортсмена.

**Список  литературы.**

1.  Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физиче­       ском воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей        ин­ститутов физ.культуры).- М.: Физическая культура и спорт,1978.- 223 с. 2.  Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни (Внеурочные занятия        с учащимися по физической культуре.). -М.: ФиС, 1989.- 192 с. 3.  Верхлин В.Н. Технические средства обучения на уроках физической культу­ры. - М.: Просвещение. - 1990. - 79 с. 4.  Воспитательная работа в детской спортивной школе / Под. ред.       Белорусовой В.В., Решетень И.Н. - Москва.: Просвещение, 1964. - 68с. 5.  Володина В.С  Основы, теории и методы  физического  воспитания.-     Минск., 1991 г. 6.  Выдрин В.М. Введение в специальность: Учеб. пособие для институтов     фи­зической культуры. - 2-е изд. переработанное. - М.: Физкультура и       спорт. -1980.- 119с. 7.  Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и     спор-та:Учеб. Пособие дня студентов высш.под. учеб. Заведений. —       М.:Академия, 2000.-288 с. 8.  Гужаловский А.Л.  Развитие двигательных  качеств  у  школьников.-     Минск .,1978 г. 9.  Гужаловский  А.А Основы  теории и  методики  физического      воспитания., - М., 1986 г.  10.  Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.:            Физкуль­тура и спорт, 1981.- 375 с