**Статья**

**«Развитие быстроты при помощи подвижных игр»**

Котова Екатерина Викторовна, учитель физической культуры

МБОУ «Политехнический лицей»

Одним из приоритетных вопросов теории и практики физической культуре 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 и складывается фундамент человека, двигательной активности, из элементов которой впоследствии двигательная активность взрослого. 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 сенситивные возрастные периоды специфически направленные воздействия вызывают стойкие функциональные сдвиги в организме, что создает благоприятные условия для целенаправленного повышения уровня развития качеств. Благоприятные предпосылки для развития быстроты движений имеются в младшем школьном возрасте, но наиболее чувствительным считается возраст 9-11 лет.

Возрастной интервал 7-11 лет объединяет школьников начальной школы. Этот период протекает с сокращением скорости роста в длину (лишь на 2-3 см.) в год, появлением избыточного веса, происходит снижение интенсивности обменных процессов, частоты сердца и дыхания в покое, возрастает величина ударного обмена сердца и резервных объемов дыхания, завершается определенный этап формирования двигательного навыка – ловкости, хотя с другой стороны, они еще далеко не достигают максимальных показателей быстроты (частоты повторений ) в простейших движениях и их абсолютная и относительная сила сравнительно не велика. Физиологические функции стремительно развиваются, но во многом отличаются от окончательного взрослого уровня. Объем выполняемой работы до появления признаков утомления составляет 40 кДЖ, а у взрослого в 40 раз больше.

При овладении техникой быстрых движений нужно научиться расслаблять мышцы-антагонисты, не вовлеченные в данный момент в активную работу, научиться бегать, прыгать с максимальной отдачей всех сил, но в тоже время свободно, без лишнего напряжения. Быстрота как двигательное качество – это способность организма совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно – мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Несомненно, важную роль играет и процентное соотношение белых и красных мышечных волокон. Быстрота характеризуется быстротой одиночного движения, частотой и реакцией. Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты. При развитии движений быстроты у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений нестереотипным способам их выполнения. Стандартное выполнение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в младшем школьном возрасте привести к скоростному барьеру.

Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками. В младшем школьном возрасте так же рекомендуется использовать разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнение с короткой и длиной скакалкой (в бегание и выбегание), эстафеты с бегом до 15 метров. Методы развития – переменный, соревновательный, игровой. Быстрый ученик, постоянно работающий над развитием этого качества, применяющий его в самых разных жизненных ситуациях, является итогом успешной и плодотворной работы учителя и ученика. Данная методика применялась в Красногорской средней школе и в педагогическом лицеи г. Барнаула, Алтайского края. В настоящее время применяется в политехническом лицеи г. Мирного и дала положительные результаты.