

Майорова Галина Владимировна

тренер-преподаватель

МАОУ ДО «Спортивная школа»

г. Шумерля, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 9 ЛЕТ: ОСОБЕННОСТИ, МЕТОДЫ И УПРАЖНЕНИЯ

***Аннотация:** в статье анализируется быстрота как важнейшее физическое качество, определяющее способность выполнять движения в минимальный отрезок времени. Подчеркивается, что высокая пластичность нервной системы детей создает благоприятные условия для ее развития. Обосновывается влияние скоростных нагрузок на формирование пространственных, временных оценок и двигательных реакций, необходимых для ориентации в изменяющейся среде, а также даются рекомендации по безопасному дозированию физической нагрузки.*

***Ключевые слова:** упражнения, бег, развитие быстроты, разминка.*

Возраст 9 лет – это период активного роста и формирования двигательного аппарата ребенка. В российской системе физического воспитания этот возраст считается одним из ключевых, так как именно сейчас закладывается фундамент для будущих спортивных достижений.

Физиологические и психологические особенности.

В 9–10 лет у детей происходят важные морфофункциональные изменения. Активно увеличивается длина тела, особенно конечностей, в то время как рост грудной клетки временно замедляется. Это приводит к временному изменению пропорций тела, из-за чего дети могут казаться нескладными, а их координация – нарушенной.

С точки зрения физиологии именно в этом возрасте (с 7 до 12 лет) наблюдается активный прирост скоростных качеств. Запускается созревание моторного анализатора, что позволяет эффективно обучать ребенка быстрым и точным движениям.

Психологически младший школьный возраст характеризуется ведущей игровой деятельностью. Усиление мотивации достижения успеха (желания быть первым, быстрее, лучше) в этом возрасте приносит двойную пользу: закрепляется полезная личностная черта и ускоряется развитие физических способностей. Важно, чтобы тренировки проходили в соревновательной, эмоционально окрашенной форме.

Что такое быстрота и как ее оценивать.

Быстрота – это комплексная способность, которая включает в себя:

- латентное время реакции (скорость ответа на сигнал);
- частоту движений (темп);
- скорость одиночного движения.

Для контроля прогресса у детей 9 лет рекомендуется использовать простые и информативные тесты:

Бег на 30 метров с высокого старта (оценивает максимальную скорость).

Челночный бег (например, 4 x 9 м или 10 x 5 м) – оценивает скорость в сочетании с ловкостью и способностью быстро менять направление.

Частота постукиваний (теппинг-тест) за 10 секунд – показывает темп движений кистью.

Бег на месте за 10 секунд с максимальной частотой.

Золотые правила тренировок на быстроту.

Разминка – обязательна. Быстрые движения на «холодные» мышцы у растущего ребенка могут привести к микротравмам. Суставы и связки нужно тщательно разогреть.

Качество важнее количества. Упражнения на быстроту выполняются на фоне полного восстановления. Как только скорость выполнения падает, упражнение нужно прекращать, иначе тренируется уже не быстрота, а выносливость или мышечное закрепощение.

Короткие отрезки. Дистанции для бега не должны превышать 20–30 метров. Длительная монотонная работа убивает скоростной потенциал.

Разнообразие. Быстроту нужно развивать не только в беге, но и в работе рук, ног и корпуса.

Основные методы развития.

Для детей 9 лет наиболее эффективны игровой, повторный и соревновательный методы:

Игровой метод. Подвижные игры («Вызов номеров», «День и ночь», «Салки»), где требуется мгновенная реакция на сигнал или действия партнера.

Повторный метод. Выполнение упражнения с максимальной скоростью с достаточным интервалом отдыха (например, пробегание 20-метрового отрезка, отдых 1–2 минуты, повтор).

Соревновательный метод. Эстафеты, парные старты. Эмоциональный подъем позволяет ребенку показать результат выше, чем на обычной тренировке.

Комплекс упражнений для развития быстроты.

Упражнения следует выполнять в начале основной части занятия, когда ребенок еще не устал.

1. Беговые упражнения (на дистанции 15–20 метров):

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- многоскоки (олений бег).

Старты из различных положений: сидя, лежа на спине, лежа на животе, спиной вперед по сигналу.

Бег по отметкам (наступать только на разложенные на земле кольца или фишки).

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- имитация ударов боксера по воздуху с максимальной частотой в течение 10–15 секунд;
- хлопки в ладоши перед грудью с максимальной скоростью;
- вращение прямых рук в плечевых суставах вперед и назад в быстром темпе.

3. Упражнения для ног (частота движений):

- «Бег на месте» с касанием коленями ладоней, удерживаемых на уровне пояса;
- работа со скакалкой: серии по 20–30 секунд с максимальной частотой вращения;
- прыжки через низкую скамейку двумя ногами с продвижением вперед на время.

4. Координационные и скоростно-силовые упражнения:

- челночный бег 4 x 9 м;
- метание малого мяча в цель на время (количество попаданий за 30 секунд);
- прыжки на двух ногах через невысокие барьеры (15–20 см) с минимальным временем контакта с опорой.

Важные предостережения.

Возраст 9 лет характеризуется непостоянством физической формы. Нагрузка должна быть строго дозированной. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями может привести к закреплению мышц и нарушению гармоничного развития.

Кроме того, в этом возрасте важно следить за состоянием опорно-двигательного аппарата. Неравномерный рост костей и связок повышает риск травм. При появлении жалоб на боли в коленях или голеностопах (типичные признаки болезни Осгуда–Шляттера у активных детей) интенсивность беговых нагрузок следует временно снизить, заменив их плаванием или упражнениями на гибкость.

Развитие быстроты в 9 лет – это не погоня за секундомером, а создание базы для ловкости, координации и любви к активному движению. Правильно подобранные игровые и скоростные упражнения в этом возрасте станут лучшим вкладом в здоровье и будущие спортивные успехи ребенка.