

***Надвыдов Сергей Юрьевич***

старший преподаватель

***Опиев Бадма Пюрвеевич***

старший преподаватель

***Сюкиев Дмитрий Николаевич***

старший преподаватель

***Очир-Убушаева Алла Владимировна***

канд. пед. наук, доцент

***Богославская Наталья Николаевна***

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет

им. Б.Б. Городовикова»

г. Элиста, Республика Калмыкия

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ 11–12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ КАЛМЫЦКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

*Аннотация:* в статье предложена методика развития скоростных качеств учащихся 11–12 лет посредством калмыцких национальных игр, которая учитывает имеющийся опыт по физическому воспитанию подрастающего поколения, национальные традиции, ориентированные на целостный (системный) подход в укреплении и поддержании здоровья детей и подростков.

Целенаправленный подбор и моделирование подвижных игр на уроках физической культуры способствуют более избирательному воспитанию скоростных качеств школьников.

*Ключевые слова:* скоростные качества, учащиеся 11–12 лет, калмыцкие подвижные игры, методика, физические качества.

Изменения социально-экономических и политических устоев нашего государства в последние десятилетия привели к тому, что здоровье школьников стало самым незащищенным среди жизненных приоритетов подрастающего поколения [6; 9].

Существенно снижается физическая подготовленность учащихся общеобразовательной школы, значительная часть из них не в состоянии выполнить программные требования, в результате чего все большее число юношей не готовы к учебной, трудовой и оборонной деятельности [3; 9].

Воспитание физических качеств у детей школьного возраста сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма.

В структуре двигательных качеств скоростным качествам принадлежит особая значимость. Высокий уровень их развития играет большую роль как при овладении рядом сложных профессий, так и при достижении высоких спортивных результатов во многих видах спорта [4]. Данные научно-методической литературы и спортивной практики показывают, что развитие быстроты движений в зрелые годы – сложный и малоэффективный процесс, тогда как школьный возраст создает для этого благоприятные предпосылки [1; 2; 7; 8 и др.].

Между тем в Республике Калмыкия накоплен исторический опыт в области физической культуры, который в современных общеобразовательных школах до сих пор не востребован [5].

Как видим, практика физического воспитания располагает достаточными возможностями для успешного формирования разносторонней личности. И в этом немалую роль играет физическое воспитание, если оно будет носить целенаправленный характер, учитывать национально-региональные факторы развития личности.

Недостаточная разработанность данной проблемы и необходимость совершенствования процесса физической подготовки школьников позволили сформулировать тему нашего исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростных качеств у учащихся 11–12 лет посредством калмыцких национальных игр.

Объект исследования. Процесс развития и совершенствования скоростных качеств у учащихся 11–12 лет.

Предмет исследования. Методика развития скоростных качеств у учащихся 11–12 лет посредством калмыцких национальных игр.

Гипотеза исследования состояла в предположении, что процесс развития скоростных качеств учащихся 11–12 лет будет осуществляться более эффективно, если в нем будут использоваться калмыцкие национальные игры.

Задачи исследования:

- 1) выявить уровень развития скоростных качеств учащихся 11–12 лет;
- 2) разработать методику развития скоростных качеств у детей 11–12 лет посредством калмыцких национальных игр;
- 3) обосновать эффективность применения разработанной методики.

Ниже представлен исходный уровень скоростных и скоростно-силовых качеств участников исследования (табл. 1, 2).

Таблица 1

Показатели скоростных и скоростно-силовых качеств детей 11 лет  
до педагогического эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа	Эксперимент. группа	P
1.	Бег 30 м, с	6,22 ± 0,02	6,13 ± 0,05	> 0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	162 ± 0,51	160 ± 0,34	> 0,05
3.	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,8 ± 0,03	8,7 ± 0,01	> 0,05

Таблица 2

Показатели скоростных и скоростно-силовых качеств детей 12 лет  
до педагогического эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа	Эксперимент. группа	P
1.	Бег 30 м, с	6,02 ± 0,01	6,05 ± 0,02	> 0,05
2.	Прыжок в длину с м., см	170 ± 0,55	173 ± 0,54	> 0,05
3.	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,3 ± 0,01	8,3 ± 0,01	> 0,05

Как видно, на начало педагогического эксперимента в исследуемых группах средние показатели по результатам двигательных тестов достоверностью различий не отличались ( $P > 0,05$ ), что говорит об однородности состава участников исследования.

На основе анализа научной и научно-методической литературы и обобщения практического опыта в области физической подготовки школьников разработана методика развития скоростных качеств у учащихся 11–12 лет посредством калмыцких национальных игр, в которой обоснован перечень игр для эффективного воспитания скоростных качеств школьников [3; 4; 6; 7].

Для эффективного развития скоростных качеств испытуемых школьников нами были отобраны следующие калмыцкие национальные игры.

1. Кёёдж кюцлгн (догонялки). Игра проходит на ровной площадке. Из играющих выбирается водящий. По его сигналу все участники разбегаются в разные стороны. Задача водящего – догнать и осалить одного из участников. Осаленный становится водящим. Игра повторяется.

2. Урлдад гююлгн (бег наперегонки). На одной стороне ровной площадки чертится линия («дом»). На другом краю площадки (в 20–30 м.) ставится стул. По сигналу ведущего все участники одновременно добегают до стула, огибая его, возвращаются в «дом». Победившему присваивается звание «быстрый сайгак».

3. Чон болн хёд (волк и овцы). Играющие по жребию выбирают «волка» и «чабана». Оставшиеся участники играют роль «овец». На противоположных сторонах площадки рисуются 2 круга («кошары»). Задача чабана – перегнать «овец» из одной кошары в другую без потерь. «Волк» пытается помешать этому, осаливая «овец», которые должны бежать только вперед, возвращаться назад запрещено. Игра продолжается до тех пор, пока «волк» не переловит большую часть «стада».

4. Мёрня урлдан (бега). На игровой площадке чертится круг. Игроки становятся в пары, друг за другом. Стоящий вторым участник («всадник») держится за пояс первого («коня»). По сигналу ведущего участники бегут по кругу.

Побеждает пара, которая приходит к финишу первой и при этом «всадник» не должен выпустить из своих рук пояс. Выпустивший из рук пояс считается упавшим с коня.

5. Кен кергтя (кто вам нужен?). В игре участвуют 2 команды. Игроки обеих команд становятся друг против друга 10–20 м, взявшись за руки. Посреди площадки проводится средняя линия. Первая команда повторяет хором: «Кен кергтя (кто вам нужен?) (2 раза)». Другая команда называет любого из первой команды: «Мерген (называется имя) кергтя!». Заранее до начала игры оговаривается количество вызовов. Названный игрок бежит и старается прорвать цепь. В случае удачного исхода он уводит в свою команду одного из двух участников, между которыми прорвался. В противном случае неудачник присоединяется к новой команде. После всех вызовов команды, взявшись за руки, стараются перетянуть друг друга через среднюю линию.

6. Мёнгн бюс (серебряный пояс). Одновременно могут играть 10–12 человек. Участники игры образуют круг, присев на одно колено. Водящий, выбранный по жребию, идет по кругу. В один из моментов он, незаметно бросив пояс на землю за спину одного из игроков, убегает по кругу. Участник, которому достался пояс, старается догнать убегающего и коснуться его поясом.

7. Цаган меечг хялгн (отыскивание белого мяча). Играют 2 команды. В землю втыкают кол, на который вешают одежду и одевают шапку («чучело»). Игроки закрывают глаза, и в это время водящий бросает мяч как можно дальше. Участники на слух определяют место падения мяча и бегут в место предполагаемого падения. Команда, первой нашедшая мяч, передавая его друг другу старается быстрее добраться до «чучела». Противоборствующая сторона препятствует им в этом, стараясь догнать и отобрать мяч. Выигрывает та команда, которая с мячом достигает цели.

8. Ангудын урлдан (скачки животных). Проводятся в форме эстафет с бегом и прыжками: 1 этап – мёрня хатрлгн (аллюр лошади) – бег с высоким подниманием бедра; 2 этап – хурдн герясн (быстрый сайгак) – прыжки с ноги на ногу; 3 этап – тогруна нислгн (полет журавля) – прыжки в шаге с махом руками вверх; 4

этап – ялмна грядлгн (прыжки тушканчика) – прыжки на двух ногах вперед; 5 этап – мекля (лягушка) – прыжки в глубоком приседе; 6 этап – довчлгн – прыжки на одной ноге.

Экспериментально обоснованы:

– время, отводимое на игры (до 10 минут – для 11-летних, до 15 минут – для 12-летних подростков);

– длина пробегаемых отрезков (для мальчиков 11 лет – 25–35 м, для двенадцатилетних подростков – до 50 метров);

– паузы отдыха между очередными попытками (пробежками): у одиннадцатилетних подростков – 50–60 секунд, у двенадцатилетних – 40–50 секунд.

Доказано, что целенаправленный подбор и моделирование подвижных игр на уроках физической культуры способствуют более эффективному воспитанию скоростных качеств учащихся. Результаты, полученные в экспериментальных группах, имеют достоверный прирост показателей ( $\leq 0,005$ ). В первой экспериментальной группе изменения результатов в беге на 30 м по результатам тестирования составили  $x = 5,91$  с; во второй экспериментальной группе –  $x = 5,70$  с.

Выявлен уровень развития скоростных качеств учащихся 11–12 лет, который по средним значениям соответствует их возрастным критериям оценки уровня физической подготовленности [4].

Применение калмыцких национальных игр в учебном процессе также способствовало достоверному изменению показателей скоростно-силовых и координационных качеств учащихся: экспериментальная группа №1 – прыжок в длину с места –  $x = 1,72$  м, челночный бег 3x10 м –  $x = 8,3$  с; во второй экспериментальной группе – прыжок в длину с места  $x = 1,82$  м; челночный бег 3 x 10 м –  $x = 8,2$  с.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что развитие скоростных качеств положительно влияет на развитие других физических качеств контингента обследуемых детей.

### *Список литературы*

1. Власов В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1971. – 168 с.
2. Жданов Л.Н. Возрастное развитие быстроты движений у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств школьников. – М., 1967. – С. 11–47.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М., 2000. – 192 с.
5. Титлов А.Ю. Факторная структура работоспособности школьников в зависимости от уровня физической активности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 23 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974. – 232 с.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987. – 128 с.
8. Фильченков, Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1995. – 23 с.
9. Резуненко З.С. Воспитывающие возможности национальных видов спорта и искусства // Этнопедагогика калмыков и национальная школа. – Элиста, 1997. – С.145.