



УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТИ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

ТГПУ имени Низами Студентка Саидназарова Угилрой

Научный руководитель ст. преподаватель ТГПУ имени Низами

Курбанова.Д.А

Аннотация: В этой статье рассматриваются упражнения и методы, способствующие развитию физической скорости у младших школьников. Обсуждаются различные виды активности, направленные на улучшение координации движений и общей физической подготовки.

Ключевые слова: Физическая скорость, физическая подготовка, упражнения для детей, игровые тренировки, прыжки, эстафеты

Annotation: This article discusses exercises and methods that contribute to the development of physical speed in primary school students. It covers various types of activities aimed at improving movement coordination and overall physical fitness.

Keywords: Physical speed, physical fitness, exercises for children, game-based training, jumps, relays.

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tezlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar va metodlar haqida so'z ketadi. Harakatlar koordinatsiyasini va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan turli faoliyat turlari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tezlik, jismoniy tayyorgarlik, bolalar uchun mashqlar, o'yinli treninglar, sakrashlar, estafetalar.

Физические качества связаны с морфо-функциональными, психофизиологическими и биологическими характеристиками организма ребенка. Развитие физических качеств в процессе обучения детей двигательным навыкам влияет на их совершенствование, укрепление здоровья всего организма, а также на эмоционально-позитивное состояние психики. Дети начинают выполнять движения с уверенностью, быстрее осваивают новые



движения, стремятся к высоким результатам, проявляют творческую независимость. Развитие основных физических качеств (скоростные способности, ловкость, выносливость, сила и гибкость) тесно связано с формированием двигательных навыков. Упражнения, способствующие этому процессу, включаются в занятия физической культурой, подвижные игры и спортивные упражнения с строгой последовательностью и постепенно усложняющимися двигательными заданиями. Скоростные качества являются одними из самых важных физических качеств. Потому что в любом движении они способствуют его эффективному выполнению и достижению высоких результатов в одинаковых условиях. Скорость — это способность человека выполнять движение с высокой эффективностью за короткое время в определённых условиях. Проявление скорости происходит в трёх элементарных формах:

1. Латентное (скрытое) время реакции движения.
2. Скорость выполнения отдельных движений (при малом внешнем сопротивлении).
- 3.

Частота движений (число повторений движений за единицу времени). Физическая скорость у детей развивается не только как способность быстро перемещаться, но и как важный компонент общей физической подготовки. Быстрота реакции, координация движений и способность быстро адаптироваться к различным условиям — все это требует тренировки. Кроме того, развитие скорости способствует укреплению здоровья, улучшению общих двигательных навыков и повышению уверенности в себе. Физическая скорость у детей развивается не только как способность быстро перемещаться, но и как важный компонент общей физической подготовки. Быстрота реакции, координация движений и способность быстро адаптироваться к различным условиям — все это требует тренировки. Кроме того, развитие скорости способствует укреплению здоровья, улучшению общих двигательных навыков и повышению уверенности в себе. Простые игры с мячом помогают развивать точность движений, быстроту реакции и координацию. Бег с изменением направления. Это упражнение развивает способность быстро менять



направление и скорость, что способствует улучшению реакции. Прыжки через скакалку. Это упражнение помогает развить ловкость и улучшить координацию между руками и ногами.

Бег — один из самых эффективных видов активности для развития скорости у детей. Регулярные занятия бегом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию выносливости и быстроты. Примерные упражнения: Бег на короткие дистанции. Для развития скорости важно регулярно тренировать спринт на короткие дистанции (10-20 метров). Эти упражнения активируют мышцы, отвечающие за ускорение. Эстафета — это не только увлекательная игра, но и прекрасный способ развивать командный дух и скорость. В процессе эстафеты дети учат быстро стартовать и передавать эстафетную палочку, что также развивает координацию и скорость.

Прыжки — это не только полезная физическая активность, но и отличный способ развивать скорость. Прыжки требуют от ребенка концентрации, силы и скорости реакции. Для этого подойдут следующие упражнения: Прыжки на месте. Прыжки с места на дальность или высоту помогают развивать силу ног и скорость.

Прыжки через препятствия. Прыжки через невысокие барьеры или другие препятствия развивают не только скорость, но и координацию. Игры — это неотъемлемая часть физического развития младших школьников. Игровые тренировки помогают не только повысить физическую активность, но и сделать процесс обучения более увлекательным.

Игра в догонялки. В этой игре дети учат быстро бегать, менять направления и улучшать координацию. Игра в «лучшую команду». В этой игре дети тренируют скорость и взаимодействие в группе.

В процессе физического воспитания для достижения результата необходимо более правильно планировать материал на протяжении всего года, чтобы развивать физические качества. Учитель или тренер должен хорошо знать методы улучшения и развития основных средств и различных



двигательных способностей, а также методы организации занятий. В таком случае он сможет оптимально подобрать методы и средства их совершенствования в соответствии с конкретными условиями. В школьной программе по физическому воспитанию, в системе физической подготовки школьников, значительное место занимают лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, а также материалы широкого объёма. Для улучшения физической скорости необходимо использовать разнообразные упражнения и методики, которые способствуют развитию быстроты реакции, увеличению скорости движения и повышению общей физической выносливости. Важно применять методы, направленные на ускорение выполнения движений при минимальном внешнем сопротивлении, а также увеличивать частоту движений. Разнообразие упражнений и постепенное усложнение задач являются ключевыми факторами для эффективного развития физической скорости.

Упражнения для улучшения реакции: такие как стартовые упражнения и игры на реакцию, которые помогают улучшить время отклика на сигнал и ускоряют начало движения.

Спринты и ускорения: интенсивные короткие забеги на максимально возможной скорости позволяют развивать быстрые мышечные сокращения и улучшать общую скорость.

Плиометрика: упражнения, включающие резкие и мощные движения (например, прыжки), помогают развивать взрывную силу, что способствует повышению скорости движения. Тренировка с сопротивлением: бег с утяжелителями или использование специальных тренажеров для увеличения мышечной силы и мощности, что напрямую влияет на скорость.

Упражнения на координацию: различные движения, требующие точности и быстроты, помогают улучшить координацию, что, в свою очередь, способствует повышению скорости выполнения движений. Я думаю, что эти упражнения будут эффективными для повышения физической



скорости у детей. Правильное применение упражнений способствует не только развитию их физической скорости, но и улучшению умственных способностей. Кроме того, они вносят огромный вклад в развитие физических качеств у детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гребенников, В. С. (2015). Физическое развитие детей школьного возраста. Москва: Просвещение.
2. Иванова, Н. А. (2017). Методы физического воспитания младших школьников. Санкт-Петербург: Лань.
3. Зинченко, В. П. (2014). Психология физического развития детей. Москва: Академический проект.
4. Осколкова, Н. А. (2016). Игровые методы в физическом воспитании. Екатеринбург: Уральский университет.
5. Савинова, И. Ю. (2018). Физическая подготовка младших школьников. Москва: Физматлит.
6. Туленова.Х, Хужаев. Ф, Хужаева.М, Мелиев. Х. Учебное пособие для студентов направления дошкольного образования и детского спорта "Теория и методика физического воспитания". "ИКОНОМИКА-ФИНАНСЫ" Ташкент, 2012 г. - 131 с.