

2603; № 26, ст. 3350)] : [сайт]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rf-ot-28122010-n-2106/>

3. Распоряжение Правительства РФ от 25 августа 2014 г. № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г.» / Д. Медведев Председатель Правительства Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70727660/>

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высшего учебного заведения / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2002. – 480 с.

5. Бальсевич, В. К. Стратегия формирования здоровья человека средствами физического воспитания и спорта / В. К. Бальсевич // Второй международный конгресс «Спорт и здоровье»: материалы конгресса. Санкт-Петербург : Олимп, 2005. – С. 21–22.

6. Кулешова, Н. А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры: специальность 13.00.04 : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н.А. Кулешова. – Москва, 2007. – 115 с.

7. Глухов, П. Э. Инновационный подход к физическому воспитанию средствами оздоровительно-развивающих видов гимнастики / П. Э. Глухов, М. Е. Глухова, // Дети, молодежь и окружающая среда : здоровье, образование, экология. – Барнаул, 2012. – С. 65–69.

8. Данилова, Н. А. Восстановление после родов : улучшить здоровье, вернуть фигуру, обрести психологический комфорт / Н. А. Данилова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2009. – 139 с.

**Байкалова Л.В., канд. пед. н., доцент кафедры спортивных игр**

**Медведенко А.А., магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта**

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

## ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

**Аннотация.** В данной научной статье раскрывается обеспечение эффективности процесса воспитания быстроты у игроков в настольный теннис на этапе спортивной специализации. Рабочая гипотеза базируется на предположении о том, что тщательный анализ литературы по проблеме и знания исходного уровня скоростных возможностей младших школьников позволит выявить наиболее эффективные и адаптированные к индивидуальным особенностям учащихся, средства и методы развития быстроты занимающихся.

**Ключевые слова:** процесс воспитания, быстрота, мотивация, младший школьный возраст.

**L.V. Baykalova,**

**A.A. Medvedenko**

## FOSTERING SPEED OF TABLE TENNIS PLAYERS

**Abstract.** This scientific article reveals the effectiveness of the process of fostering the speed of table tennis players at the stage of sports specialization. The working hypothesis is based on the assumption that a thorough analysis of the literature on the problem and knowledge of the initial level of speed capabilities of younger schoolchildren will allow us to identify the most effective and adapted to the individual students' characteristics means and methods for developing the speed of students.

**Key words:** the fostering process, speed, motivation, primary school age.

Одним из важнейших физических качеств является быстрота – умение человека довести физическое действие до минимума для данных условий периода времени, поэтому ей следует уделить особое внимание, начиная с первых уроков физкультуры в школе. Быстрота уже давно обозначена в ряде двигательных и других связанных с человеком качеств, позволяющих совершать моторные действия в течение короткого времени. Это включает, во-первых, способность реагировать на чрезвычайные ситуации, требующие срочных двигательных реакций; во-вторых, способность обеспечить краткосрочные организменные процессы, которые оказывают непосредственное влияние на скорость движения.

В возрасте 7–10 лет существуют возможности для образования быстрых движений, в частности, путем увеличения их частоты и темпа. В этом возрастном диапазоне значительное увеличение максимальной скорости бега связано с естественным развитием скорости движений. Происходит созревание моторного анализатора, запускается выполнение самого важного локомоторного движения. Все это свидетельствует о необходимости начать обучать быстроте именно в течение этого возрастного периода. Педагогический процесс должен учитывать особенности возраста, а процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы он был направлен на гармоничное развитие физических качеств. Каждый период жизни и развития ребенка характеризуется особой ведущей деятельностью. В российской психологии под господствующей деятельностью понимается та, в которой качественными изменениями в психике детей является формирование основных психических процессов и личностных качеств, имеются ментальные новообразования, характерные для данного возраста [1].

Особое значение для развития в этом возрасте имеет стимулирование и максимальное использование мотивации достижения успехов в учебной, трудовой, игровой деятельности детей. Усиление такой мотивации, для дальнейшего развития которой младший школьный возраст представляет особенно благоприятным временем жизни, приносит двойную пользу: во-первых, у ребенка закрепляется жизненно весьма полезная и достаточно устойчивая личностная черта – мотив достижения успеха, доминирующий над мотивом избегания неудачи, а во-вторых, это приводит к ускоренному развитию других разнообразных способностей ребенка [2].

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). В дошкольном возрасте используют и разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п. При развитии быстроты у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера.

Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом важно учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Рабочая гипотеза базируется на предположении о том, что тщательный анализ литературы по проблеме и знания исходного уровня скоростных возможностей младших школьников, позволит выявить наиболее эффективные и адаптированные к индивидуальным особенностям учащихся средства и методы развития быстроты занимающихся.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов полагают, что средством для развития скорости являются упражнения, выполняемые на предельной или почти предельной скорости (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы [3]:

1. Упражнения, которые оказывают непосредственное влияние на отдельные компоненты скоростных способностей.

2. Упражнения комплексного (универсального) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей.

3. Упражнения сопряженного воздействия.

По мнению Ж. Холодова и В. Кузнецова, для развития частоты движений необходимы:

1. Циклические упражнения в условиях, способствующих увеличению скорости движения.

2. Бег под гору.

3. Быстрые движения ног и рук, выполненные в высоком темпе, уменьшая колебание, а затем постепенно увеличивая его.

4. Упражнения для увеличения скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их сложном выражении используются три группы упражнений:

1. Упражнения, которые используются для развития скорости реакции.

2. Упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для движения на различных коротких участках (от 10 до 100 м).

3. Упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

В основе методики развития быстроты лежит повторяемость воздействия на организм занимающегося и его психическую сферу упражнений, выполняемых с околоредельной, предельной и превышающей предельную быстротой. При этом в зависимости от целей и задач тренировочного цикла используются обычные, облегченные и затрудненные условия.

Наиболее востребованными методами для практики воспитания быстроты у занимающихся настольным теннисом являются следующие: игровой метод, соревновательный метод, метод повторного выполнения упражнений, метод сопряженного выполнения упражнений [4].

При воспитании быстроты у занимающегося настольным теннисом необходимо формировать способность проявлять волевые усилия, направленные на предельную быстроту в выполнении упражнений.

Исследования Д. Иоселиани показали, что в предметно-нацеленных упражнениях результаты значительно возрастают, нежели при обычной направленности. Это связано с тем, что получение мгновенной информации о выполнении упражнения вызывает у спортсмена желание немедленно попытаться превзойти достигнутый результат.

Таким образом, главная задача при развитии быстроты состоит в том, чтобы спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому важно, чтобы спортсмены чаще применяли скоростные упражнения в форме состязания.

При развитии быстроты выделяют четыре основных метода:

1) Повторный метод.

2) Сопряженный метод.

3) Игровой метод.

4) Соревновательный метод.

Нагрузка в комплексах и в упражнениях планировалась в соответствии с принципами спортивной тренировки: волнообразное повышение объема и интенсивности нагрузки, повторности нагрузок, принципом разнообразия и новизны.

Для воспитания быстроты у учащихся применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту. Занимающиеся должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык. Общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в подготовительной части занятия. Специальные упражнения на быстроту состоят из возможно быстрых движений, максимально приближенным к элементам игры в настольный теннис. Чтобы эффективно повышать уровень быстроты движений, необходимо

их выполнять с околопредельной и предельной скоростью в условиях обычных, облегченных и затрудненных.

На данный момент существует огромное количество различных методов развития быстроты. Традиционная классификация предполагает следующие виды обучения: словесный, работа с источниками, наглядный, практический (эксперимент). Однако такой подход в настоящее время не сможет удовлетворить школьников. В связи с этим в последние годы ведется поиск путей повышения эффективности обучения. Одно из перспективных направлений, особенно при работе с учащимися младшего школьного возраста, является внедрение игрового метода в процесс обучения. Здесь активность обучающихся стимулируется за счет специальной организации учебного материала.

При проведении занятий по физической культуре выяснилось, что учащиеся наиболее включены в занятия при организации и проведении игр, изучении их правил. Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового метода. При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, спортивные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

#### ***Библиографический список***

1. Киспаев, Т. А., Соколов, Д. А., Баянкин, О. В., Попова, Н. В. Роль мониторинга физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста / Т.А. Киспаев, Д. А. Соколов, О. В. Баянкин, Н. В. Попова // *Фундаментальные проблемы гуманитарных наук : опыт и перспективы развития исследовательских проектов РФФИ. Материалы всероссийской научной конференции с международным участием / Научный редактор Н. А. Матвеева; отв. редактор Т. П. Сухотерина. – Барнаул : АлтГПУ, 2020. – С. 377–380.*
2. Платонов, В. Н. Спортивно-оздоровительная подготовка детей школьного возраста к занятиям различными видами спорта / В. Н. Платонов // *Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 48-1. – С. 37–40.*
3. Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании : Учебное пособие по курсу «Основы НИР» / В. А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.
4. Годик, М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // *Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 24–32.*

***Баянкин О.В., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания***

***Старостина Л.Д., магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта***

*Алтайский государственный педагогический университет*

*г. Барнаул*

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** *В настоящей статье представлен практический опыт формирования интереса к урокам физической культуры у сельских школьников. Результаты проведенных исследований позволили выявить основные тенденции и проблемы в школьном физическом воспитании. Для решения данной проблемы было проведено исследование формирования*