МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ “СОШ №5”

ПРОЕКТ НА ТЕМУ

“Развитие скоростных способностей у школьников”

Работу выполняли:

 Захаров Роман, Фёдор Прокудин.

Руководитель:

Дударева Екатерина Алексеевна

Кемерово 2024

Оглавление
Введение ....................................................................................3
Глава I. Теоретические основы развития скоростных способностей
1.1. Понятие и виды скоростных способностей ..............................6
1.2 Средства и методы развития скоростных способностей ..............14
1.3. Методика развития скоростных способностей...........................19
Глава II. Развитие скоростных способностей у школьников
2.1. Морфофункциональные особенности развития школьников............31
2.2. Возрастные особенности развития физических способностей
школьников ..........................................................................39
2.3. Диагностика развития скоростных способностей у школьников....48
Заключение...................................................................................57
Список использованной литературы....................................................59
Приложение ..................................................................................62

Введение

 Значительное число исследователей (Б.А. Ашмарин, Ж.К. Холодов, В.С.
Кузнецов) рассматривают возраст от 6 до 11 лет как период сенситивного
развития скоростных способностей. По их мнению, скоростные качества
младших школьников проявляются довольно слабо, но в возрасте с 6 до 9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой. Именно младший школьный возраст является периодом наиболее продуктивным в развитии скоростных способностей. Конечно, скоростные качества в большей мере заложены от рождения, но если не упустить возраст их формирования, то и скоростные способности можно, развивать до высокого уровня.

 Процесс целесообразного развития двигательных качеств ребенка –
важное направление физического воспитания. Задача школы – научить детей правильно пользоваться двигательными умениями и способностями, которыми они наделены от рождения. Управление движениями связано с нормированием функциональных нагрузок в двигательной деятельности. Чем лучше обучены дети, тем успешнее они развиваются физически.

 Среди актуальных проблем физического воспитания в школе
определённое место занимает проблема развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста. Недостаточное развитие качества
быстроты связано со слабой физической подготовленностью детей. По этой причине дети не могут справиться с нормативными требованиями школьной программы (Тхоржевский В. И.). У учащихся младшего школьного возраста самые существенные изменения происходят в развитии двигательных качеств (Рипа М.Д.).

 Для детей младшего школьного возраста естественной является
потребность в высокой двигательной активности. Она заложена наследственной программой индивидуального ребенка и обусловливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не
проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и, как следствие этого, возникают разнообразные функциональные и
морфологические нарушения. Вместе с тем постоянная активность является своего рода «пусковым механизмом» прогрессивного повышения
функциональных возможностей детей.

***Проблема***: Каковы наиболее эффективные средства развития скоростных
способностей у детей младшего школьного возраста?
***Цель исследования***: теоретическое и практическое обоснование развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста
***Объект исследования***: процесс развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.
***Предмет исследования***: средства развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.
***Задачи исследования***:
1.Изучить теоретические основы развития скоростных способностей.
2.Охарактеризовать особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.
3. Составить комплекс физических упражнений и подвижных игр на развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.
***Методы исследования***:
1.Метод теоретического анализа и синтеза.
2.Метод конкретизации и обобщения.
3.Педагогическое тестирование.

Глава 1. Теоретические основы развития скоростных способностей

1.1. Понятие и виды скоростных способностей

В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энерготрат.
Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

1. Быстроту простой и сложной двигательных реакций.

2. Быстроту одиночного движения.

3. Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое.

4. Частоту ненагруженных движений.

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности. Вместе с тем, в быту, спорте и профессиональной деятельности, связанной с выполнением физических нагрузок, людям приходится сталкиваться и с другими формами проявления быстроты.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные.

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п.

1.2. Средства и методы развития скоростных способностей

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы (В. И. Лях).

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх).

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений:

1. упражнения, которые используются для развития быстроты реакции;

2. упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м);

3. упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Целенаправленного развития быстроты и скорости движений требуют далеко не все современные профессии.

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными. Для многих профессий созданы специальные электронные тренажерные системы, работа на которых одновременно совершенствует и специфические формы проявления быстроты. В процессе прикладной физической подготовки, для развития быстроты и скорости движений, могут быть использованы разнообразные упражнения. Отличные результаты достигаются при занятиях борьбой (вольной, классической, дзюдо, самбо), боксом, восточными видами единоборств. Спортивными играми (теннис, настольный теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей), легкой атлетикой, фехтованием и многими другими видами спорта. В самостоятельных занятиях можно применять упражнения с партнером и без партнера, групповые упражнения для развития и совершенствования быстроты и скорости движений. Некоторые из таких достаточно простых и эффективных упражнений приведены в данном разделе.

1. Компьютерные игры. В них совершенствуются быстрота простой и сложной реакции, подвижность нервных процессов, логика мышления, внимание, память.

2. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] х 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.

3. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз х 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

4. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

5. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз х 1-2 серии.

6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

7. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания

8. Метание теннисного мяча в цель.

9. Метание теннисного мяча на дальность.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

• методы строго регламентированного упражнения;

• соревновательный метод;

• игровой метод.

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

К основным средствам скоростных способностей относиться упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх).

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод. Во второй главе мы рассмотрим особенности развития скоростных способностей у школьников.

Глава 2. Развитие скоростных способностей школьников

2.1. Морфофункциональные особенности развития школьников

К школьному возрасту относятся дети, подростки и юноши, в возрасте от 6-7 до 17-18 лет. В соответствии с существующей в нашей стране системой общего образования этот возрастной период подразделяется на три этапа: младший, средний и старший школьный возраст.

Младший школьный возраст является важнейшим этапом становления организма и характеризуется довольно интенсивным развитием всех систем организма, а также их двигательной функцией (Бальсевич В.К. Волков В.М. Филин В.П. Кофман М.В. Лях В.И.).

В этот период продолжается рост и развитие скелета, поэтому необходимо в уроке постоянно уделять внимание упражнениям на осанку Развитие двигательного аппарата происходит за счет улучшения функциональных свойств, т.к. тело растет медленно, прибавляется масса тела, развивается мускулатура. Мышечная масса составляет 30% от общей массы тела. Показатели динамометрии и станометрии увеличиваются в 2,5 раза. Длина тела в период с 8 до 11 лет 12 увеличивается неравномерно: отмечаются периоды минимального и максимального роста. В 8-10 лет происходит замедление роста, в 10-11 лет у девочек наступает в росте заметный скачок. Ежегодно длина тела увеличивается на 4-5 см, масса на 2-3 кг (Гальперин СИ.). Окостенение скелета у детей происходит также неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук. Кости таза с 8 до 10 лет интенсивнее развиваются у девочек, а с 10 до 12 лет формирование их и у девочек, и у мальчиков идет равномерно.. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия (Сальникова Г.П. Хрущев СВ.). Скелет детей отличается значительным количеством хрящевой ткани, чрезмерно подвижными суставами, легко растягивающимся связочным аппаратом. Вследствие изменения в строении связочного аппарата, хрящевых и костных элементов позвоночника, постепенно формируются изгибы позвоночника: к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 — поясничная, позвоночник наиболее подвижен до 9-летнего возраста (Фомин Н.Л). С возрастом увеличивается и масса мышц. Однако этот процесс происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развивается также неравномерно. В младшем школьном возрасте наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими – мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Разница в силе мышц правой и левой рук постепенно выравнивается (Филин В.П.). Показатели функциональной зрелости нервно-мышечного аппарата к 11 годам приближаются к уровню взрослых людей (Хрипкова А.Г., Антропова М.В.). Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые начинают раньше функционировать и являются более нагруженными. Глубокие мышцы спины, обеспечивающие позу, и мышцы брюшного пресса отстают в своем развитии (Филин В.П.). Мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их следует постепенно и разносторонне. Следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, т.к. они вызывают большие энерготраты, что может повлечь за собой задержку роста организма.

2.2. Возрастные особенности развития физических способностей школьников

Ещё в начале XX столетия учёные обратили внимание, что в процессе роста и развития животного организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды. Считают, что существует естественная периодизация развития, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов.

Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма. Все мы хорошо знаем, что ребёнка нужно научить ходить в раннем дошкольном возрасте. Если этого не произойдёт, то в последующие годы становление вертикального положения тела идёт очень медленною. Дети, выросшие до 11-13 лет вне человеческого общества, ходят очень плохо и быстрее передвигаются на четвереньках. Известно также, что научить детей кататься на коньках и велосипеде легче всего в возрасте 6-8 лет (вероятно, потому, что в эти годы активно развиваются органы равновесия), при этом навык сохраняется на долгие годы. А вот быстрее всего научить детей плавать можно лишь в возрасте 9-11 лет, а не в дошкольном, как часто говорят и пишут. Детей младшего школьного возраста, особенно в период с 8 до 12 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так называемой скоростной силы. Например, прыжкам порой трудно научить не потому, что детям не доступна координация движений в полёте, а потому, что они ещё не могут оттолкнуться ногами или руками (при опорных прыжках) с достаточной силой. Поэтому чрезвычайно важно знать, в какие возрастные периоды происходит активное развитие двигательных качеств.

2.3. Диагностика развития скоростных способностей у школьников

Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Все вышеприведённые данные позволяют дать научное обоснование дифференцированному подбору средств и методов для развития двигательных способностей детей, уточнить содержание программ для уроков физической культуры и занятий разными видами спорта, более точно определять дозировку физической нагрузки.

Принимая во внимание тот факт, что возраст 7-11 лет максимально благоприятен для воспитания скоростных возможностей, весьма важно уже в младших классах уделять этому качеству должное внимание. Так как рост скорости у младших школьников связано, по большей части, со способностью к высокому темпу движений (частота шагов при беге), то и задачи по развитию скоростных возможностей на этом этапе будет сводиться к содействию развитию умения исполнять упражнения с высокой частотой движений.

В среднем школьном возрасте появляется задача скоростно-силовой подготовки наряду с высоким темпом исполнения упражнений.

В старшем школьном возрасте зависимость скоростных возможностей от уровня силовой подготовки проявляется в еще большей мере.

Средства для скоростной подготовки школьников обязаны подбираться в зависимости от задач. Так, в младшем возрасте максимально целесообразными будут игры и эстафеты, метание легких приборов (хоккейный или теннисный мяч). В среднем и старшем школьном возрасте наряду со скоростными упражнениями, играми и эстафетами требуется применять силовые упражнения с преодолением сопротивления своего веса и упражнения с небольшим отягощением, выполняемые в высоком темпе.

В вопросах методики развития скоростных качеств у школьников в ходе их физического воспитания требуется руководствоваться следующими простыми правилами:

• в младших классах избегать узкоспециализированных упражнений, предпочитать целостным двигательным актам;

• в старших классах скоростные качества воспитывать в комплексе с силой, применять аналитический подход и специализированные упражнения (к примеру, специализированные беговые упражнения легкоатлетов).

В школьном уроке физической культуры скоростные упражнения требуется проводить до наступления усталости, на протяжении подготовительной и в начале основной части урока.

На протяжении учебного года скоростные упражнения планируются как из обязательного материала школьной программы, так и из вспомогательного. Они обязаны отыскать свое место не только лишь на уроках физической культуры, но еще и при проведении организованных перемен, соревнований в классах и между классами, в занятиях групп продленного дня, групп общей физической подготовки, домашних заданиях.

В младших классах скоростные упражнения требуется включать во все уроки независимо от содержания. Это объясняется необходимостью в максимальной степени применять сенситивный период для обеспечения развития скоростных возможностей. Если этого не сделать, то компенсировать потерянное в старшем возрасте будет весьма непросто, если не нереально. Крупным резервом в воспитании скоростных качеств у младших школьников может оказаться их самодеятельная игровая деятельность (дворовый футбол и хоккей, прыжки и метания, народные игры и развлечения), что тоже могут с успехом служить делу развития физических качеств и скорости, прежде всего. Учитель физической культуры должен учить детей этим играм, прививать любовь и умение своими силами заниматься физическими упражнениями.

В средних и старших классах при распределении программного материала по физической культуре отводится в основном для легкоатлетических упражнений и спортивных игр. Эти упражнения сами по себе способствуют воспитанию скорости. Во II-ой четверти, чаще всего, планируются по большей части упражнения по акробатике, гимнастике и элементы борьбы, т.е. упражнения с выраженной силовой направленностью, что положительно оказывает влияние и на развитие скорости. Однако весьма оправдано применение в таких уроках игр и эстафет и специальных скоростно-силовых упражнений. Это могут быть серии прыжков со скакалкой, прыжки ч/з гимнастическую скамейку, прыжки в глубину. В третьей четверти на уроках лыжной подготовки условий для развития скоростных качеств серьезно менее. Компенсировать скоростные упражнения позволит каток. Самодеятельный и организованный хоккей - упражнение весьма полезно для развития скоростных способностей младших школьников. Весенняя четверть школьного учебного года постоянно заполнена разного рода соревнованиями, приемкой учебных нормативов и сдачей государственных тестов и нормативов физической подготовленности. Соревнования по их высоким эмоциональным уровнем является мощным средством для проявления максимальных скоростных качеств каждого участника, а, следовательно, и их развития.

Для развития скоростных способностей характерны контрольные упражнения (тесты) с помощью которых можно определить быстроту простой и сложной реакции, скорость одиночного движения, максимальную быстроту движений в разных суставах, скорости проявляемой в целостных двигательных действиях.

• Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях: бег 30м; бег 60м; 100м челночный бег 3х10 м;. прыжки через скакалку за 1 минуту. на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется двумя способами: вручную (секундомером) и автоматически с помощью фотоэлектронных и лазерных устройств.

• Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений:

«Теппинг-тест». Осуществлялся путём рисования точек на листе бумаги, разделённом на квадраты. Учащийся каждые 5 секунд начинает наносить точки в квадрате. Подсчитывается среднее количество точек в квадрате, что позволяет судить о скорости двигательной реакции.

Таким образом, на протяжении всего школьного возраста необходимо планировать значительное количество упражнений, которые были бы направлены на развитие скоростных способностей и увеличивать их количества в сенситивные периоды.

Для подтверждения теоретической части исследования была проведена экспериментальная работа констатирующего этапа.

Целью исследования явилось: выявление в условиях современной школы наиболее эффективных средств развития скоростных способностей у младших школьников.

Нами была поставлена задача:

1. Разработать комплекс специальных упражнений, направленный на развитие скоростных способностей младших школьников и провести тестирование уровня скоростной способности детей младшего школьного возраста.

Для выполнения поставленной задачи были использованы методы исследования:

1. Педагогический эксперимент.

2. Тестирование.

3. Методы математической обработки результатов.

Педагогический эксперимент проводится на базе МОУ СОШ №5 г. Кемерово, в марте 2024 года в 3 «Б» классе. - экспериментальном и 3 «В» - контрольном классах.

Эксперимент состоит из констатирующего этапа, который проводится с целью, определения уровня развития скоростных способностей младших школьников;

Для определения начального уровня развития скоростных способностей у младших школьников в экспериментальном и контрольном классах нами были проведены тесты:

• бег на 30 метров;

• прыжки с места в длину;

• челночный бег 3х10 метров;

Бег 30 метров.

Бег по дистанции по команде «Марш» на скорость с высокого старта. Проводится по правилам легкой атлетики.

Прыжок в длину с места.

Выполняется на размеченной резиновой дорожке или площадке.

И.п. - полуприсед, ступни параллельно, руки назад. Подряд выполняется три попытки. Лучший результат вносится в протокол.

Челночный бег 3x10 метров.

В исходном положении лицом вперед. По команде «На старт» испытуемый становятся в положение высокого старта у стартовой черты. Затем следует команда «Марш». Испытуемый бежит 10 м. с предельно высокой скоростью до другой черты, обегает ограничитель дистанции, возвращается назад, снова обегает ограничитель дистанции, бежит в третий раз 10 м. и финиширует.

При составлении тестирования нами учитывались данные таких авторов как: В. И. Лях (программный материал), Л. Б. Кофман ( Настольная книга учи-теля физической культуры), Б. Ю. Качашкин.( Методика преподавания в начальных классах). Испытуемым предоставлялось 3 попытки, фиксировался лучший результат.

При выполнении контрольных тестов нами были определены количественные характеристики выполнения каждого теста, соответствующие тому или иному уровню, т.е. критерии развития скоростных способностей младших школьников. На основании этих количественных характеристик они были отнесены к тому или иному уровню.

Таблица 1

Нормативные требования к оценке показателей развития скоростных способностей младших школьников (мальчики)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольноеупражнение | низкий | средний | высокий |
| 1. | бег 30м (сек) | 6,6 и выше | 6,6 – 5,6 | 5,1 и ниже |
| 2. | бег 3х10м (сек) | 10,0 и выше | 9,5 - 9,9 | 8,6 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 - 160 | 185 |

Таблица 2

Нормативные требования к оценке показателей развития скоростных
способностей младших школьников (девочки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнения | низкий | средний | высокий |
| 1. | бег 30м (сек) | 6,6 и выше | 6,5 – 5,6 | 5,2 |
| 2. | бег 3х10м (сек) | 10,4 | 10,0 – 9,5 | 9,1 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 140- 155 | 170 |

Итак, на основании результатов проведённого констатирующего
эксперимента нами было установлено. В контрольном классе: 10 человек
показали низкий уровень развития скоростных способностей - 66%; 4 человека
показали средний уровень – 28%; 1 человек показал высокий уровень - 6%.

 В экспериментальном классе: 9 человек показали низкий уровень развития
скоростных способностей - 60%; 5 человек показали средний уровень – 34%; 1 человек показал высокий уровень - 6% (рис. 1).



Рис.1. Результаты констатирующего эксперимента в контрольном и
экспериментальном классах
Анализируя результаты этих тестов в начале эксперимента, мы определили, что
учащиеся контрольного и экспериментального классов показали низкий
уровень развития скоростных способностей.
Поэтому следующим этапом нашей работы будет формирующий
эксперимент, целью которого является создание условий для повышения
уровня развития скоростных способностей младших школьников на уроках физической культуры. Для достижения цели, мы составили комплексы упражнений и подвижных игр для развития скоростных способностей.

Этот комплекс мы применили на 3б классе, а 3в класс работал по обычной программе уроков физической культуры. По окончании нами снова были приняты нормативы показателей развития скоростных
способностей младших школьников. И в результате в контрольном классе: 10 человек показали низкий уровень развития скоростных способностей - 66%; 4 человека показали средний уровень – 28%; 1 человек показал высокий уровень - 6%.

 В экспериментальном классе: 4 человека показали низкий уровень развития скоростных способностей - 60%; 7 человек показали средний уровень – 34%; 4 человека показал высокий уровень - 6% (рис. 2).



Вывод по 2 главе

В последнее время педагоги, делают все для активизации двигательной деятельности учащихся, делая занятия занимательными, применяя игровые формы проведения упражнений, что придает игровое настроения, делает их эмоциональными и насыщенными. Однако для правильной организации работы с детьми школьного возраста при проведении занятий физической культурой с целью формирования и развития у них физических качеств и двигательных способностей, педагогу необходимо знать сенситивные периоды.

Основными средствами развития скоростных способностей являются общеподготовительные и специально подготовительные упражнения. На базе которых мы и составили наш комплекс упражнений и применили его в рамках эксперимента.

Основными методами развития скоростных способностей у школьников являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) приемы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) приемы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (весёлые старты, эстафеты, гандикапы) и финальные соревнования. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку учащимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных условиях, с эмоциональным подъемом, проявляя волевые максимальные усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершая работу можно сделать вывод, что под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

При совершенствовании скоростных способностей важно иметь в виду, что быстрота, которую спортсмен может проявить в конкретном движении, зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических кондиций.

Развитие быстроты тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения.

При развитии и совершенствовании скоростных способностей целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных ее форм.

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

В заключение надо сказать, что, эксперимент прошел успешно. У детей улучшились результаты, а это значит, что комплекс упражнений составленный нами, помогает развитию скоростных способностей.

Список использованной литературы

1. Амонашвили, Ш.А.Педагогика здоровья [Текст]/Ш.А. Амонашвили, А.Г. Плексин.- М.: Педагогика, 2003.-349 с.

2. Бальсевич, В.К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы [Текст]/В.К. Бальсевич, В.Г. Большевиков, Ф.П. Рябинцев. - М.: ЮНИТИ, 2004.

3. Васильев, Л.А. Использование снарядов разного веса для воспитания специальных скоростно-силовых качеств спортсменов [Текст]// Теория и практика физ. культуры. 2004, Ч 6, С. 16-18.

4. Велитченко, В.К.Физическая культура для ослабленных детей [Текст]: / В.К. Велитченко. – М.: Терра-Сифт, 2000.- 201 с.

5. Вильчковский, Э. С. Физическое воспитание школьников [Текст]/ Э.С. Вильчковский. - М.: Логос, 2002. – 135 с.

6. Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья [Текст]/В. И. Воробьев.-М.: Физкультура и труд, 2006.-221 с.

7. Головина, Л.Л. Концепция формирования личности учащихся общеобразовательной школы в процессе физического воспитания [Текст]/ Л.Л. Головина, Ю.А Копылов. – М.: Логос, 2003.- 35 с.

8. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным [Текст]/Г. Доман. – М.: Аст, Аквариум, 2005. - 107 с.

9. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2002. – 384с.

10. Ионов, Д.П. Бег во всех измерениях [Текст]/Д.П. Ионов. - СПб.: Питер, 2004. – 151 с.

11. Калмыкова, И.Б. Программа организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе [Текст]/И.Б. Калмыкова// Классный руководитель, 2007. - С.47-52.

12. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания [Текст]/А.В. Кенеман. - М.: Сфера, 2002. – 203 с.

13. Комплексная оценка показателей и развития здоровья учащихся первых классов [Текст]/ Под ред. Т.М. Чурековой. – Кемерово.: Кузбассвузиздат, 2007. – 52 с.

14. Курамшин, Ю.Ф.Теория и методика физической культуры [Текст]/Ю.Ф Курамшин, В.М. Выдрин, Латышева Н.Е. - М: Советский спорт, 2004.

15. Ливерова, Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания [Текст]/Е.В. Ливерова // Спорт в школе. - 9. - 2003.

16. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст]/Л.И. Лубышева. - М.: ИНФРА-М, 2004.

17. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст]/А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. - М.: Феникс, 2006. – 123 с.

18. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста [Текст]/Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. - М.: Педагогика, 2003.

19. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. [Текст]: / Н.Г.Озолин. – М.: Астер: АСТ, 2006. – 863с.

20. Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции [Текст]/В.В. Петровский. - М.: Гардарики, 2005.

21. Ращупкин, Г.В. Физическая культура школьников [Текст]/ Г.В Ращупкин. - Спб.: Нева, 2004.

22. Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст] /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

23. Теория и методика физической культуры [Текст]/под ред. Проф. Ю.Ф Курамшина. – 3-е изд. Стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

24. Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

25. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

26. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст]/Под ред. Ю. Ф. Луури. - М.: Феникс, 2003.

27. Фролова, Ю.А. Методические рекомендации по проведению дня здоровья [Текст]/ Ю.А. Фролова // Классный руководитель. – 2007. - №8.

28. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]/ Ж.К. Холодов , В.С. Кузнецов . 7-е изд. Стер.М.: Академия, 2007. – 144 с.

29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд. М.: Академия, 2001. – 480 с.

30. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов . 7-е М.: Академия, 2009. – 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

 Приложение А.

**Упражнения для развития скоростных способностей**

1. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.
2. Бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью: обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с за­брасыванием голени назад, двигаясь боком скрестным шагом, пристав­ными шагами, спиной вперед, бег по лестнице. После каждой пробеж­ки — отдых 1—2 мин.
3. Старты из различных положений (из упоров присев, лежа, из поло­жений сидя и стоя спиной в сторону бега) (рис. 35) и пробежка до 10 м. После каждого старта — отдых 30 с. После 8 стартов — отдых 2—3 мин.
4. И. п. — о. с, руки к груди, сжаты в кулаки. Выпрямление и сгиба­ние рук (бокс). Отдых 1 мин после 16 «ударов».
5. С расстояния 2—3 м от стены броски мяча в быстром темпе одной и двумя руками и ловля двумя руками из и. п. — стойка ноги врозь ли­цом к стене, стоя на коленях, из седа ноги врозь, лежа на животе. После 12—16 бросков — перерыв до 1 мин.
6. С расстояния 1,5—2 м от стены удары мяча ногой в быстром тем­пе. Перерыв до 1 мин после 15—20 с выполнения упражнения.
7. Упражнения 5 и 6 выполнить с партнером.

*Варианты:* расстояние между партнерами 4—6 м, после передачи мяча присесть, встать, повернуться кругом, сделать мах ногой вперед, назад, в сторону, хлопки руками под ногой, за спиной, попрыгать.

1. Бег в парах. Партнер, бегущий впереди, ускоряется и подтягивает за руку находящегося сзади партнера. Партнер, бегущий сзади, создает небольшое сопротивление. После бега до 30 м — перерыв 2—3 мин.

**Упражнения, одновременно развивющие силу и быстроту**

1. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, в длину, в высоту, со ска­калкой, с высоты, через препятствия. После освоения прыжков можно взять в руки гантели (до 1 кг) или набивной мяч. После выполнения 20—40 прыжков — отдых 2 мин.
2. Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной (левой и правой). После выполнения 10—12 многоскоков — отдых 2 мин.
3. Толкание, метание и броски мячей двумя и одной рукой: вперед, назад, в стороны. Эти упражнения удобнее выполнять с партнером или у стены с набивным мячом (1—2 кг), серии по 5—6 мин разнообразных движений, с игровыми мячами (баскетбольным, гандбольным и др.), серии до 10 мин.
4. В парах. Прыжки ноги врозь (согнув) через партнера, опираясь на него (партнер стоит в упоре на коленях).

**Комплекс упражнений соревновательно-игрового характера:**

1. Ускорение на прямой 30м с промежуточным финишем в середине дистанции.
2. Многоскоки на обеих. Побеждает тот, кто преодолевает при помощи 10-15 прыжков большее расстояние.
3. Бег на отрезках с гандикапом. При повторном выполнении участники меняются ролями.
4. Бег в низком приседе, руки произвольно, кто быстрее преодолеет расстояние 15-20м.
5. Передвижение спиной вперед. Кто быстрее преодолеет 20-30 метров.
6. Смена ног из положения выпада, правая впереди, руки произвольно. Кто раньше выполнит задание.
7. Силовое сопротивление партнеров при сгибании и разгибании рук, соединенных в лучезапястных суставах.

**Подвижные игры для развития скоростной способности**

**Догони мяч**.Учитель катит или бросает мячи в прямом направлении и предлагает детям избежать и принести их. Количество мячей должно соответствовать числу играющих. Начинать с небольшого расстояния (примерно 3--4 м) и постепенно его увеличивать до 6--7 м. Играя с детьми на площадке или полянке, надо обязательно проверить, чтобы по пути к мячам поверхность земли была ровная, без ям, выступающих высоко над землей корней деревьев. Ребята во время бега не обращают внимания на окружающее, стараясь догнать любимую игрушку.

**Мяч с горки**. Дети скатывают мяч с небольшой горки или ската (наклонно положенной широкой доски) и бегут следом, догоняя мяч.

**Толкни и догони**. Дети стоят на одной стороне площадки, на полу перед каждым мяч. Присев или наклонившись, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Площадка может быть ровной или с небольшим уклоном в сторону бега.

**Прокати мяч**. Дети, сидя на полу или стоя парами (расстояние между ними 1,5--2 м), отталкивают мяч, делая быстрое энергичное движение кистью. Расстояние постепенно увеличивают до 3- 4 м. В пары стараться подбирать детей, из которых один лучше владеет движением. С ребенком, умеющим катать мяч, играет воспитатель.[1]

**Догоните меня**. Несколько детей бегут за воспитателем вначале в прямом направлении, затем меняя его, обегая дерево, скамейку, вбегая на горку и сбегая с нее. Воспитатель должен обязательно учитывать индивидуальные особенности и возможности детей и в соответствии с этим менять продолжительность бега (от 10--15 до 20--25 сек) и его интенсивность (в быстром или среднем темпе). Временами надо давать малышам догнать себя, поддерживая у них интерес к игре и создавая этим одновременно моменты отдыха.

**Кто раньше**. 3--4 детей сидят на стульях на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 6--10 м) стоят стулья по числу играющих. По сигналу воспитателя малыши бегут на другую сторону, стараясь быстрее сесть на стул. Выигрывает тот, кто сделает это первым. Детей надо подбирать примерно равных по силам, "быстроте бега. Сильным расстояние для бега предлагать больше. Детям послабее дистанцию сократить. Обращать внимание на быстроту реакции. Напоминать, что бежать надо сразу же, как только будет дан сигнал. Он может быть словесный "Беги!", звуковой (удар в бубен, хлопок в ладоши), зрительный (взмах флажком).

-Вариант: добежать до стула, поднять вверх флажок или кубик; позвонить в погремушку.

**Быстро возьми - быстро положи**. На одной стороне площадки стоят 3--4 стула, на каждом по 2--3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстояний 5--6 м стоят 3--4 ящика или корзины. Трем-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1--2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

**Кто больше соберет**. На площадке разложить шишки (мешочки с песком). Дети расходятся врассыпную, не задевая предметы и друг друга. На сигнал "Бери!" стараются быстро поднять предметы. Отмечается, кто собрал больше.

**Быстро возьми**. На площадке по кругу разложены кубики. Дети идут, затем бегут вокруг кубиков. Их может быть на 1--2 меньше, чем детей. На сигнал "Бери!" быстро останавливаются у любого ближайшего кубика и поднимают его вверх.

Ножки, ножки. Дети бегут друг за другом под слова воспитателя "Ножки, ножки бежали по дорожке. Топ-топ-топ-топ! Прыг!" На последнее слово прыжком быстро поворачиваются в другую сторону.

**Найди свой домик**. Дети с помощью учителя выбирают для себя домики (скамейку, бревно, начерченные на земле кружки) и находятся в них. В одном домике может быть 2--3 детей. По сигналу воспитателя выбегают из домиков на середину площадки, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и между ног), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бегают с поднятыми в стороны прямыми руками). По сигналу "Найди домик!" быстро разбегаются но местам, занимая домики.

**Бег с вертушкой**. Вертушку можно сделать самим. Взять квадрат бумаги, разрезать по диагонали с четырех углов. Каждый уголек отогнуть в середину и все четыре уголка вместе скрепить гвоздиком или длинной кнопкой с палочкой длиной 20--25 см, подложив маленький кружок из картона, чтобы бумага быстро не прорвалась. Дети ходят и бегают с вертушкой. Чём быстрее и стремительнее бег, тем сильнее вертится вертушка.

Возможности развития быстроты движений расширяются у детей 5--6 лет в связи с тем, что она уже лучше владеют бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча. Ребята пробуют своей силы в спортивных упражнениях (ходят на лыжах, катаются на велосипеде) и играх с элементами спортивных игр (настольный теннис, бадминтон и др.). С целью развития быстроты у старших дошкольников так же, как и для детей младшего возраста, проводятся общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

**У кого дольше**. Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

**Волчок**. Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

**Бегом в обруче**. Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполнять приставные шаги вправо и влево в быстром темпе.

**Догони обруч**. Поставить обруч ободом на пол, энергично оттолкнуть и догнать, не допуская падения.

**Скорее в обруч**. На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу "Беги!" дети бегают вокруг обруча, по сигналу "В обруч!" -- впрыгивают в обруч и приседают.

**Не опоздай**. Небольшие обручи разложены по кругу, за ними стоят дети (одного или двух обручей не хватает). Дети идут и бегут по кругу, меняя положение рук (на пояс, вверх, в стороны) или способ бега (на носках, высоко поднимая колени, отводя голени назад). По сигналу быстро встают в обручи. Оставшиеся без места считаются проигравшими.