

Воспитание быстроты у занимающихся 8-9 лет на уроках физической культуры с применением ПОДВИЖНЫХ ИГР

ВЫПОЛНИЛА: РОДИНА ВИКТОРИЯ МАКСИМОВНА



Актуальность темы

- ▶ В условиях развития у детей гиподинамии необходимо развивать у них активность, которая проявляется в том числе в скорости перемещения, использовании в повседневной активности игр, связанных с проявлениями быстроты
- ▶ В науке нет единого подхода к методам воспитания быстроты

Цель и задачи исследования

- ▶ **Цель исследования:** обосновать эффективность применения подвижных игр для воспитания быстроты у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.
- ▶ **Задачи исследования:**
 1. Выявить основные особенности быстроты как физического качества и особенности использования подвижных игр при ее воспитании у занимающихся 8-9 лет.
 2. Охарактеризовать анатомо-физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста
 3. Изучить виды быстроты и подобрать подвижные игры для воспитания отдельных видов быстроты у занимающихся 8-9 лет.
 4. Проверить эффективность применения подвижных игр для воспитания быстроты у младших школьников.

Объект, предмет и гипотеза исследования

- ▶ **Объект исследования:** процесс физического воспитания школьников 8-9 лет.
- ▶ **Предмет исследования:** воспитание быстроты у детей 8-9 лет с применением подвижных игр на уроках физической культуры.
- ▶ **Гипотеза исследования:** предполагается, что воспитание быстроты на уроках физической культуры в младших классах происходит более эффективно, если в качестве средства используются подвижные игры.

Методы исследования

- ▶ анализ научно-методической литературы,
- ▶ педагогическое тестирование,
- ▶ педагогический эксперимент,
- ▶ педагогическое наблюдение,
- ▶ методы математической статистики

Подходы к понятию быстроты

- ▶ **В.И. Лях , Ю. Д. Железняк, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов:** возможности человека, обеспечивающих ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени
- ▶ **Р.А. Абзалов:** комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции
- ▶ **Е.Н. Захаров:** 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 энергозатрат
- ▶ **В.Б. Коренберг:** свойство напряженных мышц быстро укорачиваться, обеспечивая при этом активное воздействие на движимые ими звенья тела

Виды быстроты



▶ **БЫСТРОТА**

- ▶ Реакция на движущийся объект
- ▶ Время на выполнение одиночного движения
- ▶ Частота (темп) движений
- ▶ Быстрота выполнения целостных двигательных действий
- ▶ Способность быстро набирать максимальную скорость и длительно поддерживать ее

ОТНОСИТЕЛЬНО

НЕЗАВИСИМЫ

Методы воспитания быстроты

- ▶ **Методы строго регламентированного упражнения**
 - повторное выполнение действий с установкой на максимальную скорость движения
 - вариативное (переменное) упражнение с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях
- ▶ **Игровой метод** – выполнение упражнений на быстроту в подвижных и спортивных играх
- ▶ **Соревновательный метод** – выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования

Анатомо-физиологические особенности организма детей 7-9 лет

- ▶ Относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна
- ▶ Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен
- ▶ Мышцы имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие
- ▶ Нервная система завершает морфологическое развитие, однако преобладают процессы возбуждения
- ▶ Потребность в высокой двигательной активности

Сенситивный период для развития быстроты

- ▶ наиболее благоприятный период для развития быстроты наблюдается в возрасте 9-10 и 13-14 лет
- ▶ после окончания пубертатного периода и полного полового созревания элементарные формы скоростных способностей практически не изменяются и возможно их снижение

Подвижные игры для воспитания быстроты

Задачи урока физической культуры	Подвижные игры для решения задач урока физической культуры
Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Вызов номеров», «День и ночь»
Совершенствование умений: ритмично ходить; быстро бегать; делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Лес, озеро, болото», «Перемена мест»
Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»

Вывод

- ▶ Быстрота – одно из важнейших физических качеств, которое эффективно воспитывается в младшем школьном возрасте
- ▶ Быстрота развивается разными методами. Одним из наиболее эффективных методов является игровой
- ▶ Содержание игр на уроке должно соответствовать частям урока и их основным задачам
- ▶ Необходимо оценить доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих
- ▶ Необходимо предварительно хорошо подготовить место для игры
- ▶ Максимально возможное количество игр проводить на свежем воздухе
- ▶ Перед подвижными играми, направленными на воспитание быстроты, обязательна разминка
- ▶ Рекомендуется проводить в первой половине основной части урока и чередовать их с малоподвижными играми, если урок в целом носит игровую направленность
- ▶ Игры можно группировать в специализированные комплексы, меняя структуру их составления в уроке, недели и в учебном году
- ▶ Учитель должен по внешним признакам не допускать крайних форм утомления и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок

Спасибо за внимание!