

«РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ»

Тема: «Развитие быстроты на уроках физической культуры через специальные упражнения и индивидуальные задания».

Цель: достижение высоких результатов в оценочной деятельности учащихся и успешному выступлению на районной и областной спартакиаде школьников.

Задачи:

1. Проанализировать и определить наиболее эффективные упражнения для развития быстроты.
2. Составить и применять в образовательном процессе физические упражнения ,влияющие на развитие скоростных качеств учащихся.
3. Повысить уровень физической подготовленности с целью улучшения успеваемости по предмету и улучшению результатов в районной и областной спартакиаде школьников.
4. Способствовать привитию интереса к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность развития быстроты в школьном возрасте.

Школьный возраст - время, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Регулярные занятия лёгкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, лыжной подготовкой позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствуют их росту.

При подготовке к урокам физической культуры и здоровья я подбираю упражнения, способствующие развитию скоростных качеств. Работая по этой теме я использовал разработки Ковалёва Г.С. и Логинова О.Б. «Стандарты второго поколения» 2010г.

Определение быстроты..

Быстрота-это одно из двигательных качеств , которое определяет способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определённой частотой и импульсивностью.

Быстрота человека проявляется во времени двигательной реакции , во времени максимально быстрого выполнения одиночного движения , время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения

целостного двигательного акта. Выделяют также одну форму проявления быстроты – быстрое начало движения. Особенно заметно это проявление во время бега на короткие дистанции, ускорениях во время спортивных игры, эстафетном беге.

Одной из характеристик быстроты является частота движений, например, спринтерский бег. В этом виде спорта быстрота проявляется и в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени.

Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12 лет. Именно в этом возрасте необходимо применять основные методы развития быстроты: повторный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Перед каждым занятием, направленным на развитие быстроты, необходимо провести хорошую разминку, подготовить все мышцы, связки, суставы, которые будут участвовать в дальнейшей работе. На уроках физической культуры и здоровья надо соблюдать метод постепенности и доступности в развитии быстроты, нельзя перегружать детский организм. Самый хороший эффект от занятий можно получить при нагрузке 80-85 % от максимальной. Необходимо придерживаться принципа: «от простого к сложному», давать нагрузку с постепенным увеличением частоты повторений, расстояния, интенсивности.

Только придерживаясь выше перечисленных методов и принципов можно рассчитывать как на хорошие результаты, так и хорошее здоровье наших подопечных.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР

Для развития быстроты в спортивных играх я использую прыжки в высоту, прыжки в длину с места, через гимнастическую скамейку за определённый промежуток времени (15 сек.; 30 сек.; 1 мин.), другие препятствия, прыжки с отягощениями.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся объект, на изменение положения партнёра, в перемещениях и выполнениях игрового приёма.

Основным средством развития быстроты является упражнения скоростного характера. Выполняются они быстро, по неожиданному сигналу. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием не работать.

Из урока в урок я планирую уроки таким образом, что бы присутствовал метод «постоянства», то есть стараюсь не забывать давать учащимся упражнения, направленные на развитие скоростных качеств,

Возможно , как итог данной работы и хорошее выступление учащихся нашей школы на районных и областных соревнованиях по игравым видам спорта, как по линии отдела образования, так и в соревнованиях, проводимых отделом спорта и туризма.

Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет .

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

Возрастное развитие скоростных качеств в основном заканчивается к 14-15 годам. В последующие годы показатели быстроты изменяются мало .Для развития быстроты применяются различные упражнения с максимальной скоростью . Длительность выполнения определяется временем , в течении которого может быть сохранён высокий темп движений. Снижение темпа служит сигналом к прекращению занятий. Интервалы отдыха должны быть такими , чтобы очередное занятие начиналось в фазе повышенной работоспособности .Для развития быстроты двигательной реакции я применяю упражнения на внезапность , в которых занимающиеся в ответ на сигнал должны быстро выполнить двигательные действия . Для развития прыгучести применяются различные прыжковые упражнения и упражнения , направленные на укрепление мышц ног и туловища.

Примерные упражнения для развития скоростных качеств : прыжки через короткую и длинную скакалку, из разных и.п. движения согнутыми и прямыми руками в максимально быстром темпе в течение определенного времени в зависимости от возраста и физической подготовленности учащихся., прыжки с различными движениями руками и ногами в фазе полёта .

Из различных исходных .положений. по заранее обусловленному сигналу быстрое выполнение несложных движений и действий

Темповые прыжки на одной и двух ногах через препятствие

Прыжки на возвышение с места и с разбега.

Многократное повторение в темпе вскоков на возвышение и соскоков.

На мой взгляд очень эффективными методами на уроках гимнастики в развитии быстроты являются эстафеты с использованием гимнастических элементов.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ НА УРОКАХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ.

Учёт возрастных особенностей учащихся при занятиях лёгкой атлетикой должен лежать в основе формирования их физических качеств. Ведущее для бега на короткие дистанции физическое качество - быстрота - лучше всего поддаётся совершенствованию в младшем школьном возрасте. Установлено, например что у 10-летних школьников частота беговых шагов такая же как и у взрослых. В младшем школьном возрасте средством воспитания быстроты могут служить подвижные игры, прыжки, метания, акробатические упражнения.

В 12 - 13-летнем возрасте быстроту развивают спортивными играми с упрощёнными правилами. В программу занятий важно включать многократное выполнение различных прыжков и прыжковых упражнений.

В возрасте 14-15 лет совершенствовать быстроту движений необходимо сочетать с развитием подвижности в суставах, ловкости, общей выносливости, развивать мышечную силу и скорость на силовые качества. На этом этапе можно включать в занятия упражнения со штангой, массой не более 40 кг., гантелями и другими отягощениями.

В 16-17 лет бегуны должны продолжать совершенствование общей и специальной физ. подготовленности, обращая особое внимание на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Быстрота необходима во всех видах лёгкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, гибкостью, хорошей координацией движений. Именно за счёт совершенствования этих качеств развивается быстрота.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на короткие отрезки, бег под уклон, спорт, игры, метание снарядов в облегчённых условиях.

Упражнения скоростно-силового характера выполняются в большем количестве и с большей интенсивностью.

На своих уроках, практически в каждом классе, я даю специальные беговые упражнения легкоатлетов. Это бег с высоким подниманием бедра (руки перед собой или с активной работой рук); бег с захлёстыванием голени назад руки сзади за спиной; бег прыжками с махом руками снизу вверх поочередно на правой и левой ноге. И если в начале четверти бег на короткие дистанции учащиеся сдают в среднем на 6-7 баллов, то к концу четверти результат улучшается как минимум на один, а то и на два балла.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Развитие скорости передвижения на лыжах начинается со 2-го класса. Длина отрезков с повышенной скоростью увеличивается от 40-50 метров до 80-100

метров в 4-м классе. При развитии быстроты применяется повторное прохождение отрезков с максимальной скоростью. От урока к уроку я планирую так, что бы количество повторений увеличивалось.

В 5-6 классе объём упражнений постепенно увеличивается. Вводится проведение на уроке эстафет. В эстафету я включаю небольшие подъёмы и спуски. Особое внимание необходимо уделять мерам безопасности, учитывать расстояние между занимающимися, правильную постановку палок....

В 6-м классе впервые включается прохождение дистанции до 4-х км., на участках до 300 метров учащиеся проходят с максимальной скоростью.

В 7-8 классах увеличивается нагрузка на развитие физ. качеств. При развитии скорости применяется повторное прохождение 100-150м. с максимальной скоростью.

В 9-11 классе уроки по характеру приближаются к спортивной тренировке. Поэтому особенно важно дифференцировать нагрузку в зависимости от подготовленности учащихся.

Целесообразно планировать нагрузку, разбив учащихся на группы.

При проведении уроков особое внимание я уделяю совершенствованию техники способов передвижения на лыжах, развитие скорости, скоростной и общей выносливости, силы.

Заключение.

Проанализировав всё изложенное выше, можно сделать несколько очень важных выводов.

. Развитие быстроты на уроках физической культуры должно быть одной из главных задач учителя в процессе всего периода обучения школьника.

Быстроту, как физическое качество, жизненно важно и необходимо развивать, поддерживать и сохранять в течении всей жизни человека

Для развития быстроты использовать всё многообразие форм, методов и средств физической культуры.

Уделять внимание развитию скоростных качеств при изучении всех разделов программы по физической культуре, а также во время других мероприятий (соревнования различного уровня, спортивные секции, дни здоровья).

Быстрый ученик, постоянно работающий над развитием этого качества, применяющий его в самых разных жизненных ситуациях, является итогом успешной и плодотворной работы учителя и ученика!

Результаты.

По итогам районной спартакиады школьников за 2015 год наша школа заняла второе место, а в 2016 году у нас призовые места по волейболу, допризывной подготовке, многоборью «Здоровье», лёгкой атлетике и кроссу. Четверо учащихся школы приняли участие в областной спартакиаде школьников по весеннему лёгкоатлетическому кроссу, двое – в многоборье «Здоровье». Один учащийся продолжает учёбу в Гродненском УОР(Тубилевич А.), а в 2016 году в Лидском УОР продолжит свою учёбу Кмимято Денис по специализации «академическая гребля». Средний балл уровня физической подготовленности в начале учебного года был 7,68 , на конец учебного года – 8,01. Во всех классах нашей школы улучшился результат в беге на 30,60 и 100 м. Средний балл успеваемости по предмету в 2015-2016 учебном году был выше 8 баллов.

Список литературы

1. Ковалева Г.С., Логинова О.Б. «Стандарты второго поколения», 2010год.
2. Журнал «Физическая культура и здоровье» 2005-2012 годы.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов 2013 год.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 2003.Березин И.П., Ю. В. Дергачев "Школа и спортивные достижения"

ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ ВНУТРИШКОЛЬНОЙ СПАРТАКИАДЫ!

Поздравляем учащихся 9 класса и их классного руководителя Мицкевич Валентину Васильевну с занятым первым местом в школьной спартакиаде! По итогам учебного года 9 класс признан самым спортивным классом школы: средний балл успеваемости по предмету "Физическая культура и здоровье" составил выше 9 баллов, уровень физической подготовленности - 8,43. Почти 90% учащихся на протяжении учебного года посещали спортивные секции, кружки и группы по лёгкой атлетике от Вороновской ДЮСШОР. Кроме школьной спартакиады учащиеся 9 класса принимали участие в районной и областной спартакиаде школьников по игровым видам, лёгкой атлетике, мини-футболу, где показывали высокий уровень спортивного мастерства и занимали призовые места.