МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-шего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Аста-фьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт Физической Культуры Спорта и Здоровья им. И. С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Код 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура»

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине Теория и Методика Физического Воспитания и Спорта

Развитие быстроты обучающихся 3-4 классов на уроках физической культуры

Выполнил:Ф.И.О. Жижко Дмитрий Владимирович

Форма обучения - очная

Руководитель:

Доцент, кандидат педагогических наук

Ф.И.О. Рябинин Сергей Петрович

Дата (защиты)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск, 2018

**Оглавление**

Введение……………………..……………………………………………..4

1. Особенности развития двигательных качеств у школьников

1.1 Определение быстроты как двигательного качества……………..6

1.2 Особенности развития двигательных качеств у школьников…..11

1.3 Особенности возрастного развития физических качеств……….14

2. Развитие быстроты обучающихся 3-4 классов на уроках физической культуры

2.1 Организация и содержание физического воспитания учащихся

3-4 классов………………………………………………………………………..21

2.2 Средства и методы развития скоростных способностей у детей 3-4 классов………………..………………………………………………………….23

2.3 Методика развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста…………………………………………………………….31

Заключение…………………..……………………………………………34

Список литература………………………………………………………..37

Введение

Актуальность исследования: школьный возраст - это когда активно формируются физические качества, закладывается основа разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности человека. Регулярные занятия спортивными играми, гимнастикой, лыжной подготовкой позволяют непосредственно воздействовать на естественные изменения показателей и эффективно способствуют росту.

Двигательные возможности детей обусловлены специфическими для любого возраста морфофункциональными и психологическими особенностями. В процессе непрерывного развития человека функции различных органов и систем совершенствуются неровно. В отдельные периоды интенсивное развитие некоторых жизненно важных органов и систем сопровождается понятным отставанием непосредственно в развитии других органов. По возможности нивелировать отрицательные явления гетерохронности развития организма в целом помогают постоянные и разнообразные физические занятия. Различные физические упражнения в силу своей должны входить в процесс возрастного школьников.

Недостаток активности влечет за собой последствия – утомляемость, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. С риск разного рода заболеваний поэтому здоровья и здорового образа особенно важна.

 исследования: заключается в изучении развития способностей у школьников.

Гипотеза исследования: предполагается, что систематическое использование и спортивных игровых упражнений, разнообразных скоростного и характера позволит повысить скоростных учащихся классов.

Объект исследования - учебно-воспитательный по физической культуре.

 исследования - развития обучающихся в 3-4 классов на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности быстроты как физического качества. Средства и методы ее развития. Возрастную динамику естественного развития быстроты у детей школьного возраста.

2. Обобщение работы в области культуры по исследуемой проблеме.

3. Разработка средств и развития быстроты у детей школьного для использования на уроках физической культуры.

1. Особенности двигательных качеств у школьников

* 1. Определение как двигательного качества

 как двигательное качество - это способность совершать действие в для данных условий отрезок с определенной и импульсивностью. В вопросе о природе этого среди нет единства взглядов. Одни высказывают что физиологической быстроты лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие что важную в проявлении быстроты играет нервных процессов. исследованиями доказано, что быстрота комплексным качеством человека.

 утверждения, что быстрота - качество что нельзя, стать бегуном на короткие если нет природных данных. Однако практика что в процессе многолетней спортсмен может развить быстроты в большой мере.

Для развития частоты можно бег на месте с максимальной, естественно, но с минимальным стоп от пола. Это можно использовать и как соответствующий подсчитывая шагов за 10 сек.

Быстрота имеет формы проявления. быстроту как способность к быстрым реакциям на звуковой или раздражитель. Например, быстроту реакции в ответ на противника, быстроту движения со бегуна на дистанции. Быстрота выражается также в к смене по направлению и прекращению движений. Это та сторона качества которая в мере проявляется в спортивных скоростном на лыжах, слаломе.[19]

Развитие такого как быстрота от лабильности аппарата, эластичности мышц, в суставах, деятельности мышц-антагонистов при максимально чередовании возбуждения и торможения, степени техническими приемами.

Для способности движения более быстро, для достигнутого скорости можно рекомендовать пути. Первый из них - выполнение движения или действия с и весьма стремлением их с рекордной быстротой. Такой путь чрезвычайной психических возможностей спортсмена и волевой вспышки. выполнению подобных упражнений использование ускорения.

 уровень движений за счет силы можно всего посредством улучшения проявлять большие мышечные усилия. Только эта и совершенная координация спортсмену выполнять мощные проявлять усилия. Без этого невозможны достижения, в легкой (барьерный бег, прыжки, и др.) Для выполнения увеличивающих соответствующих групп мышц быть главным образом, упражнения, по своей с техникой избранного вида спорта. для развития у бегунов - бег по дорожке вверх, поднимание положенного на и др. Особенность силовой подготовки, целью быстроты, состоит также в что при этом динамические т.е. упражнения с малым и средним выполняемые с скоростью и амплитудой, упражнения характера выпрыгивания с отягощением).

Эти упражнения должны с такими, обеспечивают общей и максимальной силы. Используя с отягощениями, в основном на развитие силы, забывать о их выполнения, иначе может быстрота движения. успешно развивается в 10-12-летнем возрасте. Поскольку движений от силы мышц, поэтому эти развивают параллельно. Как чем меньше внешнее сопротивление тем они быстрее. Уменьшить вес установленный соревнований, нельзя. Также невозможно вес тела без для здоровья. Но можно увеличить силу. Возросшая позволит легче преодолевать внешнее а значит, и выполнять движения.

 упражнения для развития быстроты из различных быстрых движений. Важно знать, что быстрота в несходных по двигательной структуре, не на другое упражнение. В координационно-сходных, обстоит по-другому. Так, например, приобретенная в беге, переносится на движения в прыжках и на ног в метаниях. Вот почему наиболее эффективны упражнения для качества максимально приближенные к элементам вида спорта. упражнения в целостном виде повторно, с быстротой или скоростью перемещения, близка к пределу в время, и еще быстрее в облегченных а также быстрее в затрудненных условиях.

Для развития движений также физические упражнения, в это качество в наибольшей например бег на короткие дистанции, ряд и спортивных метание облегченных снарядов, детали упражнений, выполняемых в высоком или импульсивно, резко.[12]

|  |
| --- |
| Ряд упражнений для быстроты |
| Рывки и ускорения из различных положений лежа, стоя на коленях и т.д.) по сигналу | Прыжки скакалку (частота вращения максимальная) |
|  с резкой направления и остановками | Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым какого-то движения |
| Быстрые перемещения, характерные для баскетбола и др., с имитацией или выполнением технического приема |  |

 1 – Примерные для развития быстроты

 сочетания имитационных упражнений, в разной способствует развитию такого быстроты, как переключения с одних действий на другие.

При имитационных в сочетании с направленными на развитие быстроты следует специфику конкретного вида спорта. технические должны учитывать закономерности на поле ринге и т.д.). Например, в волейболе перемещения к должен нападающий удар и т.д.

Для развития форм необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. основная занятия развитие быстроты, то ее решить после разминки.

2. с развитием быстроты необходимо в совершенствовании избранного вида спорта.

3. Развивать к произвольному расслаблению мышц.

4. Начинать развитие следует с упражнений методом, со средней интенсивностью: как развивается контроля за движениями, применять переменных и упражнений; наибольшая скорость движений на стадии - % от максимальных возможностей.

5. В процессе упражнений в видах нагрузку на организм следует по показателям дыхания и пульса, а также возможностями поддерживать первых попыток и сохранять координацию перерывы для отдыха между повторениями быть такой длительности, частота приближалась к и вместе с тем не прошло возбуждение от упражнения. Длительность для отдыха от одного повторения к на протяжении занятия должна постепенно увеличиваться.

 преодолеть барьер, применить такие средства, и условия, помогли бы спортсмену не только предельную но и в многократных повторениях закрепить ее на уровне. В принципе все и методы, для развития быстроты и частоты с проявлением усилий, могут быть для преодоления барьера. Однако этому должна специальная подготовка, на укрепление мускулатуры, подвижности на повышение выносливости.[19]

* 1. развития двигательных качеств у школьников

 по физической для учащихся средней образовательной уделяет внимание двигательных качеств. В каждом разделе, формированию и двигательных умений и навыков, материал для двигательных качеств. Необходимо ориентироваться на материал и, на каждом от восьми до двадцати минут на развитие способностей. Целесообразно осуществлять направленное тех или иных способностей у детей в те возрастные когда их наиболее возрастной рост. Практика показала, что двигательные развиваются не одновременно и не равномерно. Высокие роста способностей приходится у девочек на ранний чем у мальчиков. В начальной нужно обратить особое на развитие и ловкости, так как в этом возрасте очень развивать эти качества.

Быстрота движений как способность совершать двигательные действия в минимальный для условий времени.[19]

формы качества быстроты

быстрота реакции

 быстрота выполнения нескольких движений

 отдельных движений

 2 – Формы быстроты

На уроках необходимо использовать и спортивные эстафеты, полосы препятствий, а не специальные для развития этого качества. Ведущим является повторного упражнения. Обычно продолжительность выполнения на быстроту не 5-10 секунд. Эти упражнения предлагаются во вводной или в основной части урока.

Для развития быстроты подбирать требующие мгновенных ответных на зрительные, или тактильные сигналы. Эти игры должны в себя упражнения с периодическими ускорениями, остановками, рывками, задержками, бегом на короткие в кротчайший и другими двигательными актами, на сознательное и опережение соперника.[14]

Степень сложности и заданий, для развития двигательной реакции, будет от возраста и учебного материала, который школьниками на физической культуры. Не следует предлагать новых, освоенных и действий в качестве упражнений на быстроту. отдельных наиболее полно проявляется в выполнения движений руками. Это особенно ярко у детей в связанных с бросанием и ловлей мячей; в на внимание, а в упражнениях, которые требуют реагирования на сигнал.

Обучение новым движениям на естественных предпосылках элементарных двигательных актов. С первых школьного предъявляются чрезвычайно высокие к вниманию, с точки зрения его произвольности, управляемости. по указанию должен и удерживать внимание на таких которые не чертами непосредственной привлекательности или необычности. развития в младшей школе: от концентрации в условиях, учителем, к внимания, распределению и переключению его в пределах и всего рабочего дня. Дети возраста быстро адаптируются к неожиданно двигательным требующим быстрого решения и исполнения.

Скорость ребенка движениям зависит от уровня его к внешним воздействиям.

В индивидуального развития у детей этапы чувствительности к нагрузке различной направленности периоды).

В младшем возрасте дети обладают овладевать сложными формами движений. Это обусловлено что в возрасте 7-8 лет высшая уже достигает достаточно высокой развития.[15]

Например, в дошкольном возрасте ребенка научить и сохранять вертикальную позу. В последующие вертикальное приобретается с трудом. В 6-8 лет ребенка легче научить на коньках, чем в 9 - 11 лет. В от 8 до 12 лет, могут научиться всем требующим точности и высокой координации. способствует развитие ориентировки и других показателей функции.

Только к 7 - 8 созревают физиологические механизмы необходимые для симметричных движений. С 8 - 9 лет происходит интенсивное скорости и плавания, а к 10 - 11 максимальных значений достигает беговых шагов. 10- 11 -летние дети в этом даже 12-14-летних подростков.[20]

* 1. Особенности возрастного физических качеств

 качества у формируются гетерохронно, в разные периоды. Для развития качества имеются определенные периоды когда может быть наибольший его прирост. Они специфические проявления и индивидуальную программу определяемую генетически.

 проявляется в элементарных и комплексных формах. На дошкольного и школьного возраста происходит нарастание лабильности центров и подвижности нервных процессов.

 умеренно различные показатели быстроты - двигательной скорость одиночного движения и темп движений. ускорение развития быстроты с 10-летнего возраста. динамика быстроты у младших школьников свои особенности. В от 7 до 12 лет интенсивно растет темп движений. детей и хорошо приспосабливается к скоростным нагрузкам. возраст от 8 до 15 лет наиболее для развития быстроты и повышения движений. В занятиях с быстроту целесообразно воспитывать путем средств, стимулирующих повышение и скорости движений. из основных является использование простейших упражнений характера. Так же эффективными средствами воспитания у младших являются подвижные и спортивные по упрощенным упражнения, способность к выполнению быстрых бег на коротких дистанций; эстафеты; прыжки; и акробатические упражнения. [5]

 для развития быстроты двигательной реакции:

1. По быстрый от бега вперед к стартовому рывку вперед.

2. Бег спиной вперед. По выполнить поворот на 180 градусов и рывок 5 м.

 для развития стартовой скорости:

1. Бег 5, 10, 15, 20, 30 метров с (то есть с разгона метров) на время.

2. «Бег на одной ноге». 10, 14, 20 метров:

3. стартовые 8-10 метров через метров бега. Эффективность подготовки младших во многом от умелого должных норм, характеризующих требований, которых обязательно для успешного планируемого результата.

Показатели быстроты у девочек и не различаются в возрасте, но в школьном возрасте становится у мальчиков. С 5-летнего до возраста время реакции у мальчиков.

С 6 - 7 лет начинает скорость движений мышц, дистальными у детей 4-5 лет скорость одиночных движений плеча и а с 6 - 7 лет нарастает скорость одиночных пальцев.

Максимальный движений постепенно растет в и младшем возрасте, за этот период в 1,5 - 2 раза. Особенно он прогрессирует у мальчиков.[3]

 мышечная сила в дошкольном и школьном нарастает умеренно. Ее прирост связан с толщины и отдельных волокон, развитием мощных мышечных в составе мышц и общим мышечной массы. прирост мышечной силы после периода .

Быстрота - это комплекс функциональных человека, в основном определяют скоростные двигательного а так же время двигательной реакции.

В ряду и непосредственно с ними человека, позволяющих совершать действия в краткого времени, с давних пор выделяют быстроту.

К ней во-первых, способность экстренно в ситуациях, срочных реакций; во-вторых, способность скоротечность процессов, от которых непосредственно скоростные движений. Первую способность условно называть двигательных вторую - «быстротой движений».

Исследования, проведенные в 10-летия, дает все больше считать, по крайней мере, некоторые из быстроты независимы от друга (например, время двигательной и темп воспроизведения движения).[12]

С учетом вместо собирательного термина «быстрота» все пользуются термином способности» и соответственно выделяют как два типа способностей.

|  |
| --- |
| Быстрота |
| Быстрота двигательной реакции: | Быстрота движений: |
| 1.Простая реакция. | 1. Скорость движения |
| 2. Сложная двигательная реакция: а) реакция выбораб) на движущий объект. | 2. (частота) движения. |

 1 – Типы скоростных способностей

В отличие от двигательных «двигательной реакцией», принято процесс, начинается с восприятия информации, к действию обусловленного ситуации, имеющий сигнальное и заканчивается с ответных движений, стартовых начинающихся в переключения от одного действия к другому. В с этим параметры реакций определяют обычно по так латентному времени реакции, которое с помощью хронометрических устройств от момента сигнала до начала действия; в тех случаях, когда происходит по двигательной деятельности на изменение ее (например, в или единоборствах), аналогичным показателем время от возникновения ситуации до начала ответного действия.[14]

 двигательная - это реакция, характеризующаяся заранее ответом на обусловленный сигнал (начать движения в на выстрел прекратить нападающее действие в единоборстве).

К двигательным относятся, в частности, реакции (способность в реагирования срочно выбрать из возможных действий адекватное возникшей ситуации) и на движущийся (РДО) - реагирование на предметный перемещаемый например мяч, шайбу. В играх, к ним и многих упражнениях реагировать одновременно как с выбором, так и на объект. Время реакций, естественно, превышает простых причем значительная часть его на выбор ответа.

Быстрота как определяющая скоростные характеристики движений. О ее проявлениях всего судят по скорости движений и (частоте) движений, циклически в пределах времени. Эти показатели, отражают не только быстроту, но силовые и двигательные способности, поэтому ее по данным можно лишь условно.[2]

Специфика как способности, скоростные движений, заключается в особенностях центрально-нервных и факторов, обеспечивающих скоротечность действий.

Общая в многолетнем воспитании скоростных состоит:

1. в реализации направленного их соответственно требованиям жизненной и закономерностям совершенствования двигательных качеств;

2. в обеспечении при минимизации экстренных двигательных реакций и совершаемых с скоростью.

Эта общая как и все задачи воспитания двигательных конкретизируется к индивидуальным возможностям, этапам развития и физического воспитания.[10]

В рамках базового воспитания она в ряде задач, связанных с программными по выполнению общедоступных нормативов в скоростных и упражнениях на короткие дистанции, прыжки, метания). А по освоению форм деятельности, характеризующихся динамичной и сменой (элементарные подвижные и спортивные единоборства).

Первые периоды, особенно благоприятны для воздействия на способности, в школьном возрасте по большинству данных, на 7 и 11 лет. С 11 до 15 лет показатели быстроты развиваются, но в степени. После 13 лет начинают опережать девочек в быстроты двигательного действия (бег, плавание).[8]

 и методы быстроты двигательных реакций Элементарной методики быстроты является многократное упражнений с моментом мгновенного реагирования определенным на стартовый или санкционирующий сигнал - упражнений «на реагирования».

Например, старты из разных исходных под команду преподавателя. метод воспитания быстроты у занимающихся - это метод, которого состоит в систематическом подвижных и игр, игровых упражнений, упражнений и скоростно-силового характера.

Наряду с комплексным и другие воспитания способностей:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) метод;

3) игровой метод.

 в беге на короткие дистанции упражняются в реакции на стартовый сигнал с руками в высокого старта. Или без сигнала в быстроте выполнения беговых в условиях максимально приближенных к соревнованиям.

 сокращению простых двигательных реакций разнообразие упражнение и в которых они выполняются. Особенно значительные в этом предоставляют игровые и соревновательные с высоковариативными действиями и ситуациями.[5]

Средства и пути времени двигательных реакций

 предпосылки совершенствования сложных реакций в результате приобретения достаточно фонда двигательных умений и навыков.

Воспитание как способности к двигательным сложного характера обеспечивается, всего, обучения вариативным двигательным и самым образом связано с воспитанием качеств. Специфическим же воздействия на сложных двигательных реакций упражнения «на реагирования», выполняемые с постепенным условий.[8]

1. Развитие обучающихся 3-4 классов на уроках культуры

2.1 Организация и физического учащихся

3-4 классов

В младшем школьном возрасте активному функций двигательного анализатора легко разнообразные формы движений. Для них обучение движениям с координационных становится привлекательным и доступным. В то же время трудно отдельные параметры, плохо однообразные и фиксацию отдельных частей в различных быстро утомляются. Их те упражнения, которые они могут освоить. Выбирая тот или метод обучения, необходимо возрастные и двигательный опыт учащихся.

На занятиях уделить методу наглядности. Уже в начальных классах с помощью образных объяснений

 органически связывать наглядность с осмысливанием изучаемых движений, их назначения, выполнения и т.д.

 внимание применению игровой формы задания, помогает легко выполнить удерживает детей при многократном выполнении особенно при движения и его для развития физических качеств.

Приобретаемые должны «гибкими», «вариативными», поддающимися изменениям. место методам, позволяющим варьировать действия и их выполнения. Специальные речевого воздействия учителя: команды, эмоциональная окраска речи - влияют на выполнения упражнений учениками.

Особенности физических качеств

 физических в младшем школьном возрасте подбором упражнений и методикой занятия. Физические совершенствуются в обучения движениям. Важнейшими требованиями к развития качеств в возрастного становления организма всесторонность растущего организма, соответствие факторов этапов возрастного развития.

В младшем возрасте при росте применение упражнений, способствующих мышечной малоэффективно и поэтому нецелесообразно, так как силовых невелики.

При развитии быстроты у младших воздействуют на двигательной отдельных движений и способность их темп без отягощений. С целью используют различные требующие двигательной реакции на заранее сигнал звуковой, тактильный).[4]

Для скоростных возможностей предпочтительней естественные в нестандартных вариантах. Стандартное многократное упражнений с скоростью (повторный метод может к возникновению барьера, даже в младшем возрасте. Разнообразные «скоростных» игр наиболее эффективны.[13]

Учитель культуры осуществлять педагогический контроль за развития качеств учитывать данные медицинских и результаты наблюдений. По мере прохождения учебного программы должен проводить проверочные по технике различных действий. В комплексной программе для определения используют – бег на 30 метров, а для определения координационных - челночный бег. оценка уровня физической детей вести работу с физически слабыми своевременно этих детей в группы физической специальной группы и группы физической культуры. А одарённых следует направлять для занятий в по видам спорта.[14]

2.2 и методы развития скоростных у детей 3-4 классов

 развития быстроты являются выполняемые с ­ либо скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их мож­но на три основные группы.

1. направленно воздействующие на отдельные скоростных способностей:

а) реакции;

б) скорость выполнения отдельных движений;

в) частоты движений;

г) стартовой скорости;

д) выносливость;

е) быстроту выполнения последовательных ­ действий в целом.

2. комплексного (разностороннего) воздействия на все ­ компоненты способностей, например, спортивные игры, единоборства.

3. Упражнения воздействия на скоростные и все другие спо­собности:

 и/силовые, и координационные, скоростные и выносливость;

б) на скоростные и совершенствование действий (в беге, плавании, играх и др.).

 В практике для быстроты отдельных движений ­ те же упражнения, что и для взрывной силы, но без отягощения или с отягощением, не снижает скорости движении. Кроме используются упражнений, выполняют с неполным размахом, с скоростью и с остановкой движений, а также и спурты. Для развития движений применяются: циклические в условиях, повышению движений; бег под уклон за мото­циклом, с устройством; движения ногами и руками, ­ в высоком за счет сокращения размаха, а постепенного его упражнения на повышение скорости мышечных после их сокращения. Для скоростных возможностей в их комплексном применяются три упражнений: упражнения, которые ­ для развития реакции; упражнения которые для развития отдельных в том числе для передвижения на различ­ных отрезках (от 10 до упражнения, характеризующиеся взрыв­ным характером.[11]

 методами скоростных способностей являются:

1) методы регламентированного упражнения;

2) метод;

3) игровой метод.

 строго регламентированного упражнения в себя:

а) ме­тоды выполнения действий с установкой на скорость движения;

б) вариативного (переменного) упражнения с скорости и по заданной программе,

в) в созданных условиях.

При использовании метода упражнения движения с высо­кой интенсивностью (в 4-5 с) и движения с интенсивностью - вначале наращивают затем ее и замедляют скорость. Это несколько раз подряд. Соревновательный метод в форме тренировочных состязаний (прикидки, гандикапы - соревнования) и финальных соревнований. Эффективность метода высокая, ­ спортсменам различной подготовленности возможность друг с другом на равных с эмоциональным про­являя максимальные волевые усилия. метод выполнение упражнений с мак­симально возможной в условиях подвижных и спортивных игр. При этом выполняются эмоционально, без излишних на­пряжений. Кроме данный обеспечивает вариативность действий, препятствующую «скоростного барьера». [10]

 организации двигательной деятельности в подвижной широко используется в про­цессе воспитания и ряд преимуществ другими методами. Сущность метода в том, что деятельность организуется на основе условий и игры. Характерными чертами игрового являются:

а) большая на фоне протекают двигательная дея­тельность и занимающихся;

б) относительно (нерегламентированный) выбор решений задач сам выбирает способ бега, метаний, препятствий и т. д.);

в) двигательных задач и внезапное их в условиях изменяющейся ситуации;

г) сложные и разнообразные занимающихся в игры. Эти особенности обусловливают важные для методические ­ игрового который: позволяет обеспечить заинтересованность в двига­тельной деятельности и меньшую утомляемость по с уп­ражнениями монотонного характера; совершенствованию двигательных и выработке умений ими пользоваться. Однако метод не быть использован для разучивания двигательных обеспечивает комплексное развитие способностей, но, в от метода регламентации упражнений, не дает доводить ­ отдельных двигательных способностей качеств), до предела; затрудняет дозирование создает эффективные для развития координационных способно­стей; выявить особенности занимающихся и эффективно ­ на формирование морально-волевых и интеллектуальных черт личности.[21]

 метод широкой как для детей, так и для взрослых. В физическом воспитании младшего он занимает веду­щее место. Игровым следует пользоваться в процессе спортив­ной в целях монотонности нагрузок. Преимущество увеличения энергорасхода за физических по сравнению с ограничением питания в том, что при упражне­ниях нет потерь белка, массы не содержащих т. е. физиче­ская нагрузка предохраняет от отрицательного баланса. В когда необходимо снизить вес в сроки или занимающему­ся противопоказаны интенсивные, физические и резкое ­ питания, рекомендуется сочетать упражнения с ­ пищевого рациона. Игровой метод через игры. Подвижной называется игра, на движениях.[13]

Целевая и виды играю­щих определяются сюжетом темой) игры. Правила уточняют права и участников, ведения и учета результатов игры. игры ее форма, т. е организация действий участников, предоставляет широкого выбора способов ­ поставленной удовлетворения самим процессом игры. и формой игры следующие ее мето­дические особенности: самостоятельность ограничиваемая правилами; выполнение с полной двигательных способностей (элементы непринужденность, движений; целостных действий и отдельных без строгой ­ затрачиваемых усилий; внезапная ситуаций; инициативность действий (при правильно и согласованных); отдельным занимающимся (группе) ролей, ­ обязанности во взаимоотношениях с остальными избирательность действий в различных связях и для реше­ния задач. Надо что понятие «игровой метод» не только конкретные подвижные игры, но и применение особенностей игры в любых упражнениях.[17]

Такие сохраняя сущ­ность, приобретают своеобразную окраску. Они привлекают ­ своей эмоциональностью, доступностью, и состязательным помогают в основном правильно, но в виде элементы технических приемов и тактических и одновремен­но воспитанию физических качеств. Выполняются упражне­ния, как с полной мобилизацией двигательных способностей. В физическом элементы могут быть выражены или менее полно, в зависимости от различных и условий, в данное упражнение проводится. Использование метода быть (рациональным) только при наличии конкретных в которых проводятся подвижные или физические с включением игровых элементов. Было бы допускать в ческой в организации досуга шаблонные игр, использование моделей игр, в сборниках, без учета задач, разрешаемых в ситуации, с контингентом занимающихся.[34]

В от того, насколько учитываются к адаптации метода, он может давать результаты в воспитательном и образовательном отношениях. Таким под понятием метод» мы в виду педагогически целенаправленное игры в упражнениях для решения задач физического занимающихся. В теории игры различают два подвижных собственно подвижные (эле­ментарные) и (более сложные).

 подвижные ­ игры условно для сокращения подвижными играми. проведения, правила, число под­вижной могут быть различны.

Специалист по ­ воспитанию уметь в соответствии подвиж­ных игр закономерностям развития (младшего школьного возраста, лет; школьного, или подросткового возраста, лет) и (старшего или юношеского возраста, 15-17 лет). предусматривать отличия в содержании и форме игр для детей возрастных групп, а также отбирать их, из конкретных условий. В педагога они могут стать средством ­ процессов роста, морфологического и разви­тия содействовать повышению уровня физической ­ занимающихся. Как правило, осуществляется не изолированно, а в составе ­ направленного действия или его элемента (старт, или защитное элементы игровых действий и т.п.).[18]

 для совер­шенствования простой реакции применяют упражнения на реагирования в максимально приближенных к соревнова­тельным, время предварительной и исполнительной командами ситуации). Добиться сокращения простой реакции — трудная задача. возможного ее латентного времени за период ­ тренировки 0,10-0,15 с. Простые реакции свойством если быстро реагирует на сигналы в ситуации, то он ­ быстро реагировать на них и в других ситуациях.

 двигательные ­ встречаются в видах деятельности, постоянной и ­ сменой действий (подвижные и спортивные единоборства), сложных двигательных реакций в воспитании и — это реакции «выбора» (когда из возможных требуется выбрать одно, в данной и реакций на объект. Воспитание быстроты сложных реакций с моделированием в занятиях и тренировках двигательных и систематическим в состязаниях.[8]

Однако обеспечить за счет в полной избира­тельно направление воздействие на сложной невозможно. Для это необходимо использовать специально упражнения, в моделируются формы и условия проявления сложных в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем спе­циальные способствующие сокращению вымени реакции.

При ­ быстроты на движущийся особое внимание уделяется ­ времени компонента реакции нахождения и объекта мяча) в поле зрения. Этот когда появляется ­ и движется с большой скоростью, значительную всего време­ни сложной реакции больше половины.

Стремясь сократить идут основными путями:

1) умение заблаговременно включать и объектов зрения (например, когда не впускает мяч из зрения, время у него собой на всю начальную а также умение заранее возможные объекта;

2) направленно увеличивают требования к восприятия и другим компонентам сложной на основе внешними стимулирующими ее быстроту.

Время реакции во многом от возможных вариантов реакции, из должен выбран лишь один. Учитывая при воспитании ­ реакции стремятся прежде всего занимающихся поль­зоваться «скрытой интуицией» о действиях противника. инфор­мацию можно извлечь из за позой мимикой, ­ действиями, общей манерой поведения. для совершенствова­ния выбора специально подготовительные последовательно ситуацию выбора Число для чего увеличи­вают в порядке как число вариантов разрешаемых ­ так и число ответных действий. На время влияют факторы, как возраст, квалификация, занимающегося, тип сложность и ­ ответного движения.[5]

2.3 Методика развития движений у младшего школьного возраста

Внешнее быстроты выражается скоростью двигатель­ных и всегда не только но и другими способ­ностями. Скоростные способности - это индивидуальных обу­словливающих быстроту выполнения действий.

 К числу скоростных способностей относятся: простой и двигательных быстрота отдельных движений, не внешним ­ быстрота, проявляемая в темпе движений. Являясь проявления быстроты, скорость движения и движений подвижностью нервных процессов, быст­рых и мышечных волокон, владением упражнения и динамической силы у конкретного спортсмена.

При тренировочных для развития движений необ­ходимо учитывать их освоения. В случае неосвоенных уп­ражнений внимание будет не на быстроте выполнения упражнения, а на его выполнения. Планируя выполнения ­ следует помнить, что быстрое мышц в движения сопровождается увеличением мышц-антагонистов, что тор­мозящий эффект, который охранительный характер. Это тор­можение кропотливой и длительной работой в движении, что к совершенствованию межмышечной координации и «тормо­зов». После постепенно необходимо выйти на наиболее ­ интенсивности, 90—100% от максимальной.

 Длительность работы с таким чтобы спортсмен был в со­стоянии высокую на протяжении всего времени упражнения. Продолжительность между повторениями должна обеспечивать восстановление. Следует что мно­гократное выполнение скоростных с высокой даже при оптимальных паузах к суммированию сдвигов в и неизбежному снижению работоспособности. Увеличению способствует упражнений по сериям.[14]

Одновременно следует интервалы между сериями. Основными методами быстроты и движений повторный, соревновательный, игровой. При воспитании способностей в отдельного занятия подготав¬ливают аппарат и активизируют его психическое состояние.

В заключительной занятий предусмотреть упражнений низкой интенсивности, на восстановление и расслабление мышц. Вместе с тем показана комплексного средств скоростной и силовой в одном или в системе смежных заня­тий. Последовательное упражнений в с отягощением 30 и 90% от является наиболее действенным для «взрывной ­ и сопровождается адаптацией организма к скоростно-силовой на­правленности.

 средствами воспитания быстроты служат выполняемые с либо околопредельной скоростью:

1)собственно ­ упражнения;

2) обще-подготовительные упражнения;

3) подго­товительные упражнения.

В качестве общеподготовительных наиболее в физиче­ском воспитании и спорте спринтерские прыжковое игры с выраженными моментами ускорений.

 При специально упражнений с особой тщательностью соблюдатьнепосредственно ­ структурного подобия. В большинстве случаев они собой или целостные соревновательных упражнений, преобразованных так можно превысить скорость по отношению к со­ревновательной. После определенных успехов в развитии способностей улучшение может и не проявиться, несмотря на занятий. Такая в росте результатов определяется как барьер». Причина явления кроется в образовании устойчивых рефлекторных между техникой упражнения и ­ при этом чтобы этого не случилось, включать в упражнения, в которых быстрота в вариативных и использовать методические подходы и приемы.[15]

1. Облегчение условий и дополнительных средств, ускоряю­щих движение. распространенный облегчения условий проявления в уп­ражнениях, весом ряда или снаряжения, — уменьшение отягощения, выполнять движения о повышенной и в обычных условиях. осуществить аналогичный подход в отягощенных собственным занимающегося.

Стремясь облегчить достижение скорости в упражнениях, используют следующие выполняемые в облегчающих увеличение темпа и движений:

а) «уменьшают» вес занимающегося за приложения внешних сил, непосредственная преподавателя (тренера) или партнера с ­ подвесных (в гимнастических и других упражнениях);

 б) ограничивают естественной среды;

в) внешние помогающие занимающемуся произвести за счет движения своего тела под гору, бег по дорожке и т.п.);

г) применяют дозированно силы, в направлении ­ (например, механическую тягу в беге).

2. эффекта последействиям и варьирование отягче­нии. Скорость может увеличиваться влиянием предыдущего ­ движений с отягощениями. этого заключен в остаточном возбуждении центров, двигательной установки и, других процессах, по­следующие двигательные действия.

3. Лидирование и активизация проявлений. Понятие охватывает известные приемы. Объем упражнений в отдельного занятия, как правило, невелик» у специализирующихся в видах деятельности ­ характера.[1]

Заключение

За последние вопросы воспитания все больше и больше внимание медицинской и родительской общественности. И это не случайно. Известно, большое имеет хорошо организованное воспитание для здоровья гармоничного развития, повышения их организма и функциональных возможностей. Направленность работы по физических у детей школьного возраста государственной по физической для учащихся средней общеобразовательной которая в разделе, посвященном формированию и двигательных и навыков, предусматривает материал для физических качеств. физической рекомендуется ориентироваться на него и, из имеющихся в условий, выделять на каждом в 4-10 от 8 до 20 минут времени на данную работу. подчеркивается не значимость физической подготовки учащихся, но и специального физических качеств применительно к тем и навыкам, подлежат усвоению на уроке. Физическая педагогический объединяющий организованных или самостоятельных занятий упражнениями с формирования двигательных умений, и воспитания качеств, необходимых для полноценного человеком важных отправлений, высокопроизводительной трудовой и защиты Родины. физических качеств занимает место в подготовке школьника. Практика показывает, что учащиеся не выполнить тесты, добиться высоких в беге, метании, играх не потому, что им плохая движений, а главным образом недостаточного двигательных - силы, быстроты, выносливости, гибкости. Уровень физической подготовленности школьников тем, в мере у них развиты основные качества: быстрота, ловкость и гибкость. Учителя физического должны не обучать учащихся двигательным то есть умения и навыки, но и целенаправленно, совершенствовать их. С целью в включают специальные упражнения для силы, выносливости, ловкости и гибкости. Материал для двигательных должен несколько предшествовать тех двигательных для облегчения которых он предназначен.

Скоростные способности воспитывать на многих лет обучения в школе, с семи лет. эта задача часто уходит на план, учащиеся из младшей школы в средние классы. позволяет оперативно принимать решения, ритмовые движений, частоту, реакцию, нервных в особенности у детей.

 способность - это способность человека движения в отрезок времени, для данных условий. исследованиями что быстрота является комплексным качеством человека. лишь характеризует быстроту человека, так как она не только развития быстроты, но и другими в частности владения действием, координационными мотивацией, ка­чествами и др.

 формы проявления быстроты - время реакции, время максимально выполнения движения, время выполнения с максимальной время целостного двигательного акта.

Психофизиологические возраста что происходит дальнейшее физическое и развитие, развитие головного мозга, умственной повышенная нервно-психическая ранимость, неспособность к сосредоточению.

В содержании физической культуры, в вариативной (на уроках атлетики), и разделе легкой (базовой в опытной школьников, в направленном воспитании скоростных способностей школьников мы использовали: методы строго регламентированного упражнения, методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе, соревновательный метод, игровой метод, основной метод при развитии быстроты реакции - метод повторного выполнения упражнения (использование облегчающих внешних условий, ускоряющих движения, лидирование); средства воспитания быстроты одиночного движения школьников 3-4 класса, комплекс упражнений для занятий на уроках лёгкой атлетики, средства воспитания частоты движения школьников, комплекс подвижных игр, конспектов урока физической культуры для школьников 3-4 класса, некоторые методические приёмы по воспитанию скоростных способностей на уроках физической культуры.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физиче­ском воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин­ститутов физ.культуры).- М.: Физическая культура и спорт,2015.- 223 с.

2. Воспитательная работа в детской спортивной школе / Под. ред. Белорусовой В.В., Решетень И.Н. - Москва.: Просвещение, 2014. - 68с.

3. Володина В.С Основы, теории и методы физического воспитания.- Минск., 2011 г.

4. Выдрин В.М. Введение в специальность: Учеб. пособие для институтов фи­зической культуры. - 2-е изд. переработанное. - М.: Физкультура и спорт. -2010.- 119с.

5. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта:Учеб. Пособие дня студентов высш.под. учеб. Заведений. — М.:Академия, 2000.-288 с.

6. Гужаловский А.Л. Развитие двигательных качеств у школьников.- Минск .,2008 г.

7. Гужаловский А.А Основы теории и методики физического воспитания., - М., 2016 г.

8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 192 с.

 9. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Пер. с нем. / Под ред. Виленского М.Я. и. Метлушко О.С. - М.: Аспект Пресс, 1995. -318 с.

10. Макаров Н.А., Степанов А.А. \_ Лекции по курсу физического воспитания.,- М., 2016

 11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для инсти­тутов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-543 с.

 12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для инсти­тутов физической культуры. М.:ФиС, 2017.- 271 с.

13. Методика психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студ. пед. институтов по спец. «Физическое воспитание» / Под. общ. ред. Марищук В.Л, Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А.,. Серова Л.К. - М.: Просвещение, 2014. - 191 с.

14. Наумчик В.Н., Савченко Е.А. Этика педагога: Учебно-метод. пособ. – Минск.: Университэцкае, 2009. - 216 с.

15. Новосельский В.Ф. Физическое воспитание., - М., 2010

16. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для тех. Физ. Куль­туры / Гужаловского А.А. -М.: Физкультура и спорт, 2016.-352 с.

17. Оценка техники движений на уроках физической культуры: Пособие для учителей /Под ред. Мейксона Г.Б и. Богданова Г.П..- М., Просвещение, 2015.-96с.

18. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособ.для .педаг. дошкольн. Учр. – М.: 2011.-112с.

19. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студ. Сред.проф. учеб.заведений. - М.: Академия, 2010.- 152 с.

20. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей.- М., 2011

 21. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов фи­зической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.- 184с.

22. Спортивные и подвижные игры : Учебник для средн. Спец. Уч завед. Физ. Культ. / Под ред Ю. И. Портных.- М.: ФиС, 2014.- 344 с.

23. Холодов Ж. К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2010.-480с.