

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	5
1.1 Общая характеристика скоростных способностей.....	5
1.2 Психофизиологические особенности детей 12 лет	11
1.3 Характеристика содержания уроков физической культуры в средних классах.....	15
2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Задачи и методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования	23
3. РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
3.1. Методика исследования скоростных способностей школьников классов на уроках физической культуры	25
3.2 Результаты проведенного исследования	32
ВЫВОДЫ.....	38
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	40
ПРИЛОЖЕНИЕ	44
Приложение 1	44
Приложение 2	45
Приложение 3	47

ВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современное образование в нашей стране изменяется в сторону всесторонней подготовки детей к разным видам деятельности. Меняется направленность содержания образования всех ступеней обучения. Программы всех предметов совершенствуются, изменяя содержание воспитания детей различного возраста.

Школа всегда преследовала цель воспитания учащихся в духе высокой культуры и дисциплины. Это образовательное учреждение, которое изменялось в течении долгого времени. Преобразования, с течением времени коснулись и физического воспитания учащихся школы. Совсем недавно физическое воспитание было обращено на воспитание личности, а позже вводится экзамен по физической культуре и тестирование. Физическая составляющая предмета «Физическая культура» осталась практически неизменной.

В разделах планирования ставятся различные задачи, что иногда нарушает преемственность содержания, этапов и четвертей года. В этой связи задачи воспитания двигательных качеств школьников возможно ставить в течении полугодия для определения полной динамики воспитания способностей учащихся, например скоростных способностей или быстроты. Так как сегодня требования изменяются, особенно к воспитанию физических качеств и способностей школьников, начиная со среднего возраста, то есть с 5 класса.

Скоростные способности следует воспитывать на протяжении многих лет обучения в школе, начиная с семи лет. Однако эта задача часто уходит на второй план, когда учащиеся переходят из младшей школы в средние классы. Быстрота позволяет ученику оперативно принимать решения, формирует ритмовые характеристики движений, частоту, реакцию, скорость нервных процессов, в особенности у детей 12 лет.

Данные способности оказывают пользу в обучении в старших классах. В легкой атлетике скоростные способности находят свое полное отражение, так как возможно воздействие на специфические компоненты способности школьников на уроках физической культуры. Считаем, что уроки легкой атлетики благотворно влияют на воспитание скоростных способностей учащихся 5 классов. Задачи по воспитанию скоростных способностей необходимо ставить в течение полугодия. Для этого нужно комплексное содержание уроков физической культуры, использование направленных средств на уроках физической культуры в 5-х классах на воспитание скоростных способностей.

Цель исследования – обосновать методику воспитания скоростных способностей у школьников 5 классов на уроках физической культуры.

Предмет исследования – методика развития скоростных способностей у школьников 5 классов на уроках физической культуры.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по физической культуре. использование на уроках физической культуры

Гипотеза исследования – мы предположили, что специально разработанная специально подобранные средства и методы физической культуры позволят существенно повысить показатели скоростных способностей школьников 5 классов.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику применения специальных средств и методов для развития скоростных способностей школьников 5 классов на уроках физической культуры.
3. Проверить эффективность экспериментальной методики по развитию скоростных способностей у школьников 5 классов на уроках физической культуры.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1.1 Общая характеристика скоростных способностей

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [22].

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.

Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 сек.

Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции (6). Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие человека. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения,

временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом). На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.) [29].

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота или темп движений - это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем

развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5-6 сек. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств - быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении (А.В. Карасев).

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

- 1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;
- 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);
- 3) силы мышц;
- 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- 5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота - АТФ и креатинфосфат - КТФ);
- 6) амплитуды движений, то есть от степени подвижности в суставах и мышечного аппарата;
- 7) способности к координации движений при скоростной работе;
- 8) биологического ритма жизнедеятельности организма;
- 9) возраста и пола;
- 10) скоростных природных способностей человека [9]

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

- 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала;
- 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему;
- 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;
- 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце;
- 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, то есть она зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений [29].

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 судьи и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному

(скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физкультурно-спортивной деятельности - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации действие).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, движение противника, шайба и т.п.).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота или темп движений - это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за отрезок времени) [9,10].

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать ее.

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно - без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0-10% [22].

Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за

изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью. Среднесильное генетическое влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40-60%).

Задачи развития скоростных способностей. Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст - сензитивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей [19].

Вторая задача - максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

Третья задача - совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.).

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные

способности, но и другим путем - через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., то есть посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты.

1.2 Психофизиологические особенности детей 12 лет

Школьники (12 лет) характеризуются резким возрастанием познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов.

Многие исследователи рассматривают этот возраст как период «зенита любознательности» (по сравнению с младшими и старшими детьми). Обратим внимание также на поверхностность, разбросанность этих проявлений любознательности, а также на практически полное отсутствие их связи со школьной программой. Недаром среди психологов распространена шутка, что подросток знает все и интересуется всем, что не входит в школьную программу [17].

Очевидно, что эта любознательность отражает увеличивающийся интерес школьника к окружающему миру. Ребенок ощущает свои возросшие возможности, что имеет существенное значение для «подпитки» чувства взрослости.

В это время школьные интересы уступают свое место внеучебным: лишь у части учеников интересы связаны с учебными предметами, у большинства же они гораздо шире и далеко выходят за рамки школьной программы (*Дубровина И.В.*). Вместе с тем эти интересы еще достаточно неустойчивы, легко меняются.

Происходит постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание

и перестройка всех органов и систем). В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность.

Школьники, по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей работоспособностью, выносливостью. Причем, чем старше возраст юных спортсменов и чем выше квалификация, тем больше различия между спортсменами и не занимающимися спортом. Вместе с ростом работоспособности у юных спортсменов увеличивается способность к максимальному потреблению кислорода. Под влиянием систематических занятий спортом аэробная производительность повышается (Рудик П.А.) [28].

Возрастная динамика развития различных органов, систем и функций в детском и подростковом возрасте изучена достаточно хорошо. Важнейшая ее особенность - неравномерное и неодновременное созревание отдельных органов и систем. Эта особенность проявляется в развитии морфологических, психофизиологических характеристик, двигательных качеств и координационных способностей.

Изучение координационных способностей как умения управлять движениями у детей и подростков наиболее обстоятельно проведено В.С. Фарфелем, показавшим, что в условиях незначительного мышечного напряжения эта способность к 13 годам достигает уровня взрослых. В то же время было отмечено, что развитие этой способности происходит неравномерно и в разных видах движений оно неодинаково. Два последних обстоятельства проявляются и в способности осваивать различные виды движений.

Любознательность в этом возрасте носит еще довольно инфантильный характер. Это пока еще не собственно интересы, а создание некоторой основы, которая может позволить ребенку в дальнейшем найти область

подлинных, имеющих личностный смысл интересов и обеспечить полноценный профессиональный выбор.

Своеобразной чертой подростковых интересов является безоглядность увлечения, когда интерес, часто случайный и ситуативный, вдруг приобретает сверхценный характер, становится чрезмерным. Такое встречается и в более младшем, и в более старшем возрастах, но наиболее часто - в 12 лет. «Сверхценными» могут стать и ситуативные, и достаточно устойчивые желания, то есть любые мотивы и потребности подростка (Н.Д. Левитов).

Отдельно следует сказать о музыкальных пристрастиях школьников. Именно в это время у подростков обычно возникает интерес к различным ансамблям, группам, исполнителям. Во многом он определяется существующей в школе, в компании сверстников модой на те или иные музыкальные направления. Но кроме того, интерес, можно сказать, даже страсть к определенным музыкальным стилям связаны с особенностями эмоциональной жизни подростков. Они испытывают потребность в эмоциональном насыщении, в соответствующем эмоциональном резонансе, а слова песен являются как бы ответом на многие мучающие подростка вопросы.

Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит дальнейшее физическое и психофизическое развитие, активное развитие головного мозга, неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость, неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность, развитие словесно-логического мышления, умения рассуждать.

Кроме того, познавательная деятельность по-прежнему является ведущей, появляется новый вид учебного мотива - мотив самообразования, представленный в активном интересе к дополнительным источникам знаний, на первое место выходит потребность понимания смысла учения «для себя».

Появляются следующие центральные личностные образования [17]:

- произвольная саморегуляция поведения и деятельности;
- появление рефлексии, анализа и умения строить внутренний план действий,
- ориентация на группу сверстников.

Основные задачи психолого-педагогического развития учащихся в 5 классе:

- формирование мотивов учения (осуществляется через внедрение новых предметов, в том числе уроков физической культуры различной направленности),
- развитие устойчивых познавательных потребностей и интересов,
- развитие продуктивных навыков и приемов учебной деятельности, умение учиться,
- раскрытие индивидуальных способностей и особенностей,
- становление адекватной самооценки, развитие критичности к себе и к окружающим людям,
- усвоение социальных норм, нравственное развитие личности,
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских связей.

Кроме того, основными необходимыми являются:

- овладение базовыми школьными знаниями и умениями;
- формирование умения учиться в средней школе;
- развитие учебной мотивации, формирование учебных интересов;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение соревноваться с другими, правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успехами других;
- формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе;
- формирование представлений о себе как об умелом человеке с большими возможностями развития.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 12 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений [11].

Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет

Переход от статуса ученика младшего звена в статус ученика среднего звена, начало активного самопознания, развитие интереса к себе.

Надо отметить, что психолого-педагогические задачи, перечисленные выше, входят в сферу компетентности и решаются не только через работу социально-психологической службы, но и через работу педагогов, родителей и самих детей.

1.3 Характеристика содержания уроков физической культуры в средних классах

Основной формой организации физического воспитания в школьников в средних классах служат уроки физической культуры, где учитель использует различные принципы, средства, методы и формы физической культуры, с постоянным составом учеников, определенным расписанием в режиме дня школы и в соответствии с планом учебного предмета. Учитель использует различные упражнения для воспитания различных физических качеств. Под физическими упражнениями следует понимать движения и двигательные действия, специально подобранные и проводимые для решения задач физического воспитания школьников (Виленский М.Я.).

Урок физической культуры в 5-х классах, как и во всех классах, состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая, из которой преследует свои, определенные задачи. При проведении физических упражнений проводится строгая их регламентация в режиме дня, они дозируются в зависимости от возрастно-половых возможностей детей, с учетом физической подготовленности и состояния здоровья. В местах проведения физических упражнений обеспечиваются гигиенические условия.

Физические упражнения действуют тонизирующее, стимулируя моторно-висцеральные рефлексы, они способствуют ускорению процессов метаболизма в тканях, активации гуморальных процессов. При соответствующем подборе упражнений можно избирательно воздействовать на моторно-сосудистые, моторно-кардиальные, моторно-пульмональные, моторно-желудочно-кишечные и другие рефлексы учеников, что позволяет повышать преимущественно тонус нужных систем и органов[4,18].

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 %), снижаясь от младших классов к старшим [4,11].

Установлено, что двигательная активность в 8 - 9 классе меньше, чем в 5-6 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях на уроках физической культуры. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Физические упражнения строятся на основе естественных движений. Естественные движения - жизненная потребность и растущего организма. Они стимулируют его развитие, движения здоровых и нормально

развивающихся детей, ещё мало координированных, сопровождаются обилием несогласованных вспомогательных движений. Постепенно координация рук и ног улучшается. В 7 лет правильная координация при ходьбе наблюдается у 79 % мальчиков и у 65 % девочек, при беге - соответственно у 90 и 94 %, в то время как 3-4 года - у 5 % детей при ходьбе и у 30 % при беге. Сдвиги в координации движений определяются не только возрастом, но и правильным воспитанием скоростных способностей в процессе подвижных игр и занятий по физической культуре, на уроках легкой атлетики.

Игровая форма занятий имеет свои особенности: все занятия основаны на основе сюжетной игры или путешествия. При этом, к выбранному сюжету подбираются задачи, средства и методические приемы воспитания.

В содержание занятий включаются упражнения имитационного и развивающего характера, элементы спортивной гимнастики, элементы спортивных игр, основные виды движений, эстафеты, подвижные игры, задания по интересам, виды легкой атлетики [15].

Общеразвивающие упражнения заменяются комплексами гимнастики и акробатики, которые способствуют приобретению двигательной культуры и выразительности, точности и координации движений и обеспечивают эмоционально-положительное состояние школьников. Обучение, совершенствование и закрепление основных движений проводятся в форме творческих заданий.

Проводимый в соревновательной и игровой форме урок физической культуры имеет высокий воспитательно-образовательный эффект: ученики получают большой объем умений и навыков, направленных на воспитание физических качеств. А взаимосвязь физического и психического развития способствуют двигательной активности школьников.

Игровая форма создает условия и имеет все возможности для решения педагогических задач, и, конечно же. Это важно в повседневном,

направленном росте физических способностей у учащихся средних классов и физического развития [13].

Учитель физической культуры (классный руководитель, ученики более старших классов) готовит оборудование для физкультурной деятельности учащихся (мячи, обручи, гимнастические палки, булавы и т.п.) с учетом задач урока, планирования и интересов. Далее дети сами выбирают себе род деятельности, чередуя один вид движения с другим. Учитель помогает, рекомендует. Учит, привлекает детей к различным коллективным действиям и играм. При этом нельзя забывать об желании детей и их потребностях. Длительность занятий в 5-х классах 40-45 минут.

В подготовительной части урока физической культуры необходимо подготовить организм школьников к решаемым задачам в основной части. Содержание этой части отличается повышенной двигательной активностью, общеразвивающими упражнениями, организацией внимания учащихся, подвижными играми, специально-беговыми и строевыми упражнениями.

В основной части урока решаются задачи воспитания физических и личностных способностей, обучения двигательным действиям с учетом программного материала, задачи общей физической подготовки. Реализуют с учетом видов физкультурно-спортивной деятельности, способов организации школьников на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный).

Заключительная часть урока может содержать спокойную игру, небольшим аутотренингом, релаксацией, упражнениями на внимание, медленным бегом, выставлением оценок за урок, домашним заданием, строевыми упражнениями, подведением итогов урока.

Средства, методы и формы организации физической культуры успешно внедряются в учебно-воспитательный процесс школьников средних классов. Однако методика их использования, особенно в оздоровительных целях, в целях привлечения учащихся к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности является основой физической культуры на современном этапе.

В настоящее время в физическом воспитании школьников ставятся задачи воспитания высокой скорости реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже сотые доли секунды (а речь идет именно об этих мгновениях) имеет большое практическое значение [11].

Основной метод при развитии скорости реакции - метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Упражнения на скорость реакции вначале выполняют в облегченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.), например, в легкой атлетике (в беге на короткие дистанции) отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал с опорой руками о какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в скорости выполнения первых беговых шагов [16].

Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (старт, атакующее или защитное действие, элементы игровых действий и т.п.). Поэтому для совершенствования скорости простой двигательной реакции применяют упражнения на скорость реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной исполнительной командой (вариативные ситуации).

Добиться значительного сокращения времени простой реакции - трудная задача для школьников. Диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10 - 0,15 сек. Это наиболее вероятно воспитать на уроках легкой атлетики, когда ставятся схожие задачи и направленность урока позволяет воздействовать на скоростные способности учеников [23].

При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений выполнение их должно быть в пределах до 85-90 % от максимума (Э. Озолин). Целостные формы соревновательных упражнений используется в качестве средств воспитания быстроты главным образом в видах спорта с ярко выраженными скоростными признаками (спринтерские виды).

Средствами воспитания скоростных способностей являются: упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей; упражнения комплексного разностороннего воздействия на все компоненты скоростных способностей; упражнения сопряженного воздействия.

Основными методами воспитания быстроты у школьников 12 лет могут быть: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод, повторный, круговой. Методика воспитания быстроты школьника включает в себя: воспитание быстроты простой двигательной реакции, применяются метод повторного выполнения упражнения. Он заключен в повторном реагировании на внезапно возникающие раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования [26].

Скоростные качества проявляются в двигательных действиях, требующих наряду со значительной силой мышц и значительной быстроты движений (прыжки, метания). К числу упражнений, где это достигается, следует отнести: ускорения из различных стартовых положений, бег в переменном темпе в различных направлениях, бег с внезапно изменяющейся скоростью, приседания на двух ногах в максимальном темпе, ловля падающего предмета (мяч, гимнастическая палка), броски набивного мяча (1-3 кг) разными способами в максимальном темпе или на максимальный результат, эстафеты и спортивные игры, различные виды легкоатлетических прыжков (в длину и высоту, с места, с разбега, многоскоки). Количество повторений упражнений в одной серии - 6-10. Число серий в занятии – 2-5.

Кроме того, для развития скоростных качеств, применяются различные виды прыжков через скакалку.

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения.
2. Методы педагогического тестирования.
3. Педагогические наблюдения;
4. Математическая обработка материалов исследования
5. Педагогический эксперимент

Метод педагогического тестирования Главная направленность методов педагогической психодиагностики и тестирования выявление и оценка скоростных способностей школьников 5 класса. Для этого применялись тесты позволяющие определить уровень скоростных возможностей испытуемых.

Для проведения сравнительного тестирования мы использовали следующие тесты:

1. Челночный бег 3x10 м.

В забеге участвуют не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 м, заступая за линию, быстро возвращается к стартовой черте и, заступив за нее, пробегает в обратном направлении последний отрезок. Время фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег 12 м с места.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. Старт производится аналогично. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

3. Бег 60 м с места.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. Старт производится аналогично. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Метод теоретического анализа и обобщения. Основными способами изучения опыта в нашем исследовании явились: анализ теории и методики физической культуры, передовой опыт работы учителя, педагогические наблюдения.

Изучение и анализ научно-методической литературы, связанной с темой исследования, позволяющий определить круг вопросов, требующих разрешения.

2.2. Организация исследования

Организация эксперимента: с сентября 2016 по май 2017 г., в МБОУ гимназия Универс №16 г.Красноярск. В эксперименте приняли участие 16 мальчиков (2 подгруппы). Возраст мальчиков 11-12 лет. Сформировали две группы испытуемых по 8 человек (8 опытная группа под №1) и (8 контрольная группа под №2). Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

Педагогический эксперимент. Основными задачами констатирующего эксперимента были:

1. Определение исходного уровня скоростных возможностей школьников пятых классов.
2. Подбор контрольных упражнений и тестов характеризующих уровень скоростных способностей школьников.

В эксперименте, который проводится в учебно-воспитательном процессе, принимали участие мальчики в возрасте 12 лет, допущенные по состоянию здоровья к занятиям, с одинаковой физической подготовкой.

Задачами формирующего эксперимента были:

1. Подобрать методику воспитания скоростных способностей школьников 5 классов.

2. Экспериментально обосновать эффективность методики воспитания скоростных способностей у школьников 5 классов.

Методы математической статистики. При статистической обработке результатов исследования нами использовались следующие показатели:

\bar{x} - среднее арифметическое значение;

δ - стандартное квадратическое отклонение;

t - достоверность различия по критерию Стьюдента.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Методика исследования скоростных способностей школьников 5 классов на уроках физической культуры

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях, принимали участие школьники (мальчики) 5 классов, из которых были собраны две группы: контрольная, занимающаяся по общепринятой методике и опытная, занимающаяся по разработанной нами методике.

Целью организации и проведения педагогического эксперимента, который длился в течение года, было определение наиболее эффективной методики воспитания скоростных способностей школьников 5 классов на уроках физической культуры. Был проведен формирующий педагогический эксперимент.

Контрольная группа занималась по старой программе. На начальном этапе эксперимента подготовленность школьников была одинаковой.

Нами были подобраны средства и методы, подобраны методические приемы воспитания скоростных способностей школьников 5 классов на уроках легкой атлетики.

В начале учебного года в 1 четверти (сентябрь-октябрь 2016г.) провели 14 уроков легкой атлетики, в 4 четверти (конец апреля, май 2017 г.) 6 уроков легкой атлетики базовой части программы по физической культуре. Всего 20 часов в период эксперимента (уроков) направленных на воспитание скоростных способностей школьников 5 классов.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы (4,18,15,16).

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстрота 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.

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.

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью: собственно скоростные упражнения; общеподготовительные упражнения; специально-подготовительные упражнения.

В качестве общеподготовительных упражнений на уроках использовались спринтерские упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (баскетбол, мини футбол).

Содержание уроков физической культуры направленных на воспитание скоростных способностей школьников 5 классов было следующим:

Методы воспитания скоростных способностей школьников 5 класса на уроках физической культуры:

1. Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с.) и движения с меньшей интенсивностью - в начале наращивают скорость, затем

поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

2. Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты) и соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку школьникам различной подготовленности представляется возможность соревноваться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

3. Игровой метод предусматривает выполнение школьниками разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

4. Основной метод при развитии быстроты реакции – **метод повторного выполнения упражнения**. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования. Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.).

Использовались следующие методические приёмы (4):

1. Использование облегчающих внешних условий, в том числе и дополнительных сил, ускоряющих движения. Среди них наиболее распространены при выполнении упражнений с внешним отягощением временное уменьшение обычно применяемого отягощения и регулярное чередование в определенном порядке уменьшенного и увеличенного отягощения. Естественно, по-иному используют облегчающие внешние условия при выполнении упражнений, отягощенных лишь весом

собственного тела исполнителя. В этом случае применяют, в частности, такие подходы и приемы: уменьшают вес тела выполняющего упражнение за счет приложения внешних сил:

- облегчают перемещение в беге с помощью тяговых устройств (например, электромеханических буксировочных устройств, придающих дополнительное дозированное ускорение массе тела бегуна);

- используют наклонные дорожки и другие подобные условия перемещения, облегчающие наращивание скорости за счет сил инерции движения (бег под уклон и т. п.);

- ограничивают противодействие затрудняющих факторов внешней среды либо используют их содействующее влияние на скорость движений, как, например, бег по ветру.

2. Лидирование и аналогичные способы «навязывания» новых скоростных параметров движений, приемы:

- передвижение за лидером-партнером. Здесь имеет значение, понятно, не только фактор ориентирования на повышенную скорость передвижения лидера, но и уменьшение за счет него лобового сопротивления воздуха;

- выполнение упражнений с использованием лидирующих устройств типа велосипеда, самоката,

- повышение скорости движения путем предварительного выполнения кратковременных действий со значительным отягощением уже говорилось в связи с характеристикой методики воспитания скоростно-силовых способностей. Например, выполнив несколько приседаний (5-6) перед прыжком в высоту, толканием ядра или стартовым ускорением, можно способствовать проявлению высокой мощности и быстроты в этих действиях (благодаря остаточному «тонизирующему» возбуждению).

Средства воспитания быстроты одиночного движения школьников 5 класса:

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.
3. Из и.п. лежа на спине на расстоянии 1-3м от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.
4. Из и.п. лежа на спине, на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упора лежа.
5. Стоя (на полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы (мяч положен сзади пяток, мяч положен впереди на некотором расстоянии).
6. Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1-1,5м, повернуться на 360° и поймать его.
7. Из и.п. лежа (набивной мяч зажат между ступнями) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.
8. Лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.
9. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
10. Стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим - в руке), отпустить палку и подхватить, наклоняясь вперед.
11. Стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер (с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком с руками).
12. Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180 градусов.
13. Стоя на расстоянии 1,5-2м от партнера (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнера.
14. Бег на короткие отрезки - 10-15м.
15. Прыжки вперед-назад через какой-либо предмет (гимнастическую палку, набивной мяч).

16. Прыжки со скакалкой.

Подвижные игры: «Кто быстрее?», «Бег за флажками», «Воробьи и вороны» (в приложении 1).

Комплекс упражнений для занятий на уроках физической культуры

1. И.п. - одна нога, согнутая в колене, стоит на гимнастической скамейке, другая - на полу. Прыжком смена положения ног.

2. Прыжки на обеих ногах, спрыгивая и запрыгивая на возвышение высотой 30-40 см. То же на одной ноге.

3. Старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону.

4. Чередование бега длиной 15 - 20 м в разном темпе (по звуковому сигналу). 3 - 4 раза.

5. Бег прыжками с ноги на ногу с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой.

6. Работа рук, стоя на месте с отягощением на руках, после работа рук без отягощения.

7. Бег на расстояние 15-20 м через набивные мячи с высокой частотой бега и дальнейшее пробегание 20 м с заданной скоростью. 2-3 раза

8. Бег с околоредельной скоростью на отрезках от 20 до 30 м.

Средства воспитания частоты движения школьников 12 лет:

1. Вращение набивного мяча вокруг туловища.

2. Бег с максимальной частотой стоя в упоре.

3. Бег на месте с максимальной частотой без упора.

4. Лежа на спине в быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые

ноги.

Подвижные игры: «Салки», «Выбивалы», «Волк во рву», «Встречная эстафета» (прил. 1) (3).

Конспект урока

легкой атлетики школьников 5 класса опытной группы с направленностью на воспитание скоростных способностей (прил. 2)

Для эффективного *воспитания быстроты двигательной реакции* школьников 5 класса применяют следующие методические приёмы:

- 1) увеличение скорости передачи предмета (мяча);
- 2) сокращение расстояния, с которого передают мяч;
- 3) уменьшение размера мяча;
- 4) внезапность передачи мяча;
- 5) усложнение условий для движений реакции.

Для *комплексного воспитания скоростных способностей* школьников на уроках физической культуры применяют следующие методические приёмы:

- 1) стартовые упражнения;
- 2) бег на коротких отрезках (10-30 м) со старта и с ходу;
- 3) развитие способности к произвольному расслаблению мышц;
- 4) выполнение циклических физических упражнений в облегчённых условиях (преодоление дистанции за лидером, бег под уклон и др.);
- 5) сокращение размаха движений и постепенное увеличение его, не снижая темпа;
- 6) стимулирование повышения темпа с помощью команды, звуколидера;
- 7) повторение упражнений до первых признаков утомления.

Таким образом, скоростные способности хорошо воспитываются под влиянием упражнений, выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась.

Наиболее распространённое упражнение для этой цели - бег с максимальной скоростью на 30-60 м. Оптимальным физиологическим

режимом для развития быстроты является время непрерывной работы от 5 до 10 сек. при ЧСС около 160 уд./мин. Такая работа выполняется сериями, между которыми даётся период отдыха такой длительности, чтобы ЧСС восстановилась к началу выполнения следующей серии работы до уровня около 100 уд./мин. При развитии быстроты следует воздействовать на все основные компоненты с использованием средств комплексного воздействия (например, прыжок в длину с места по сигналу из и. п. высокого (низкого) старта).

3.2 Результаты проведенного исследования

Результаты изучения физической подготовленности учащихся 5х классов контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 1, 2.

Как видно из таблицы 1 показатели проведенного тестирования 15 октября 2016 года до эксперимента, тестирования контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий.

Таблица 1 – показатели тестирования контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (n=8)

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность		
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	t таб	p
Челночный бег 3x10 м.	9,92±6,4	9,91±0.04	0,04	1,33	>0,05
Бег 12 м с места.	3,12 ±0,03	3.15 ±0,24	0,04	2,33	>0,05
Бег 60 м с места.	11±0.03	11,02±0.03	0,49	> 0,11	>0,05

Из таблицы 2 мы видим, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности нашей методики.

Таблица 2 – показатели тестирования контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (n=8)

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность		
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	t таб	p
Челночный бег 3x10 м.	9,41±0.04	8,95±0.04	0,07	2,33	<0,05
Бег 12 м с места.	3,07±0,03	2,92±0,24	0,04	2,33	<0,05
Бег 60 м с места.	10,70±0.03	10,1±0.04	0,59	8,42	<0,001

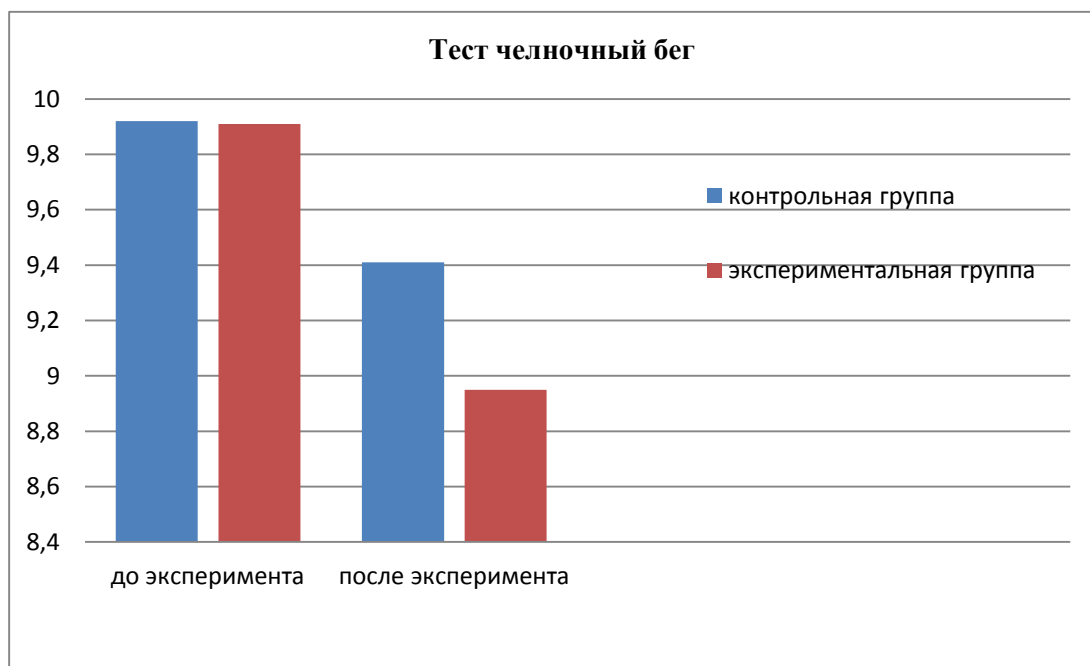


Рис.1. Челночный бег

У контрольной и экспериментальной группы тестирование физической подготовленности показало: 1. По результатам средних данных в челночном беге в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил- 9,92, В экспериментальной группе- 9,91. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил- 9,41, в экспериментальной группе-8,95м.

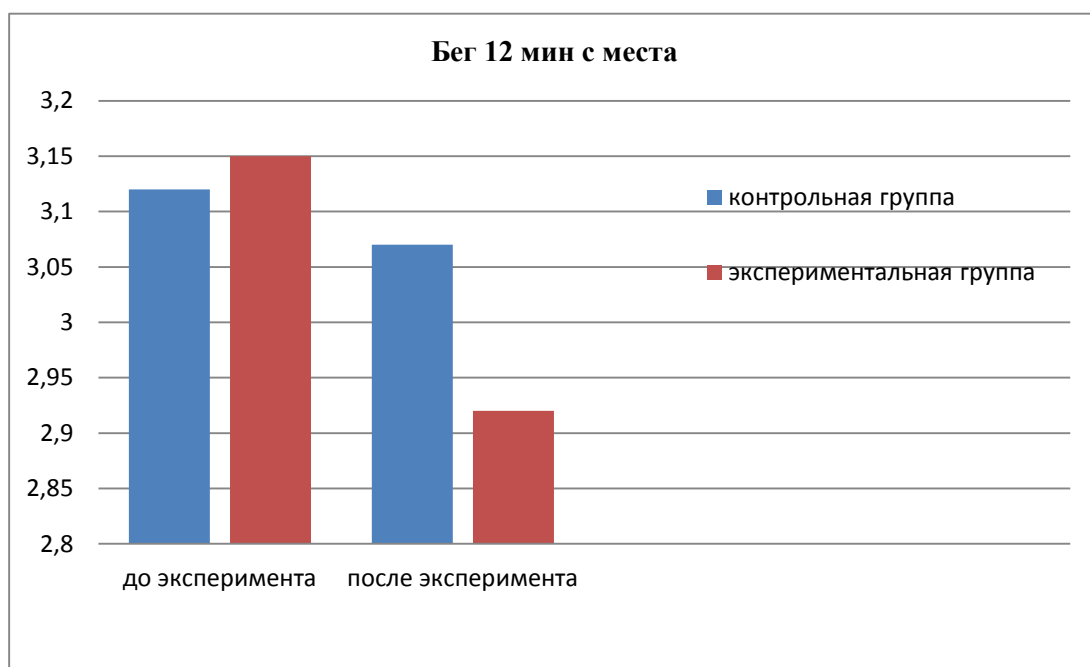


Рис.2. Бег 12мин с места

У контрольной и экспериментальной группы тестирование физической подготовленности показало: 1. По результатам средних данных в беге 12 мин с места в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил - 3,12, В экспериментальной группе - 3,15. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил- 3,07, в экспериментальной группе – 2,92.

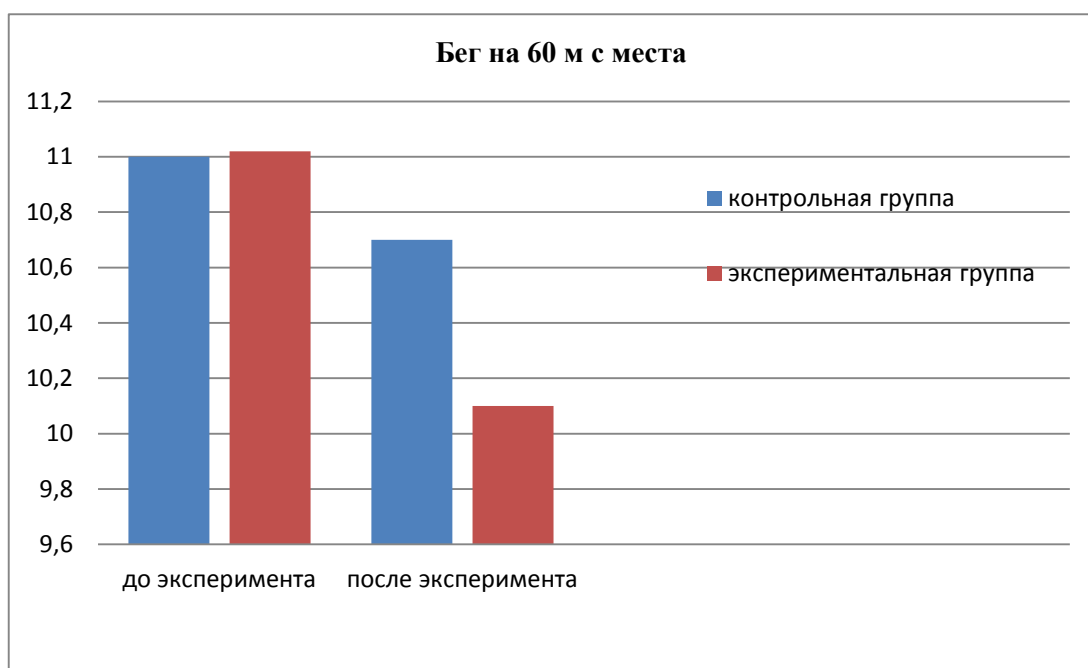


Рис.3.бег на 60 м с места

3.При помощи бега на 60 м с места, у контрольной группы в начале эксперимента показатель составил 11,0, а у экспериментальной группы- 11,02. В конце эксперимента у контрольной группы показатель составил- 10,70,а в экспериментальной группе-10,01.

По данным исследования видно, что концу эксперимента в экспериментальной группе значительно изменились показатели.

В результате получились следующие данные испытуемых:

1. в челночном беге результаты в опытной группе были лучше, чем в контрольной на 0,45 сек., в опытной средний – 8,95, в контрольной 9,41 сек. (табл. 1),

2. в беге на 12 метров в контрольной группе в среднем 3,07 сек., в опытной группе 2,92 сек., на 0,15 сек. выше у опытной группы школьников (табл. 2).

3. в беге на 60 метров в опытной группе результаты были лучше, чем в контрольной на 0,69 сек., в опытной 10,1 сек., в контрольной группе 10,70 сек. (табл. 3)

В итоге проведенной работы, в ходе исследования и тестирования подтвердилось наше предположение о положительном влиянии подобранных нами специализированных упражнений и методов воспитания скоростных способностей школьников. Результаты статистически достоверны при 5 % уровне.

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 упражнения.

Объем скоростных упражнений в рамках отдельного урока легкой атлетики небольшой даже у специализирующихся в видах деятельности скоростного характера. Интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущие.

Необходимо использовать упражнения в различных комбинациях в сочетании с другими физическими качествами. Такие упражнения для учащихся 5 классов предоставляют ограниченные возможности для регулирования их нагрузки. Однако они имеют важное значение в физическом воспитании как прикладные двигательные действия и как средства совершенствования рационального пользования скоростными способностями в разнообразных условиях.

Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что улучшенная в ходе педагогического эксперимента методика подбора упражнений, методов и условий воспитания скоростных способностей школьников 5 классов является эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Скоростные способности следует воспитывать на протяжении многих лет обучения в школе, начиная с семи лет. Однако эта задача часто уходит на второй план, когда учащиеся переходят из младшей школы в средние классы. Быстрота позволяет ученику оперативно принимать решения, формирует ритмовые характеристики движений, частоту, реакцию, скорость нервных процессов, в особенности у детей.

В легкой атлетике скоростные способности находят свое полное отражение, так как возможно воздействие на специфические компоненты способности школьников на уроках физической культуры.

Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит дальнейшее физическое и психофизическое развитие, активное развитие головного мозга, неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость, неспособность к длительному сосредоточению.

2. В содержании уроков физической культуры, в вариативной части (на уроках легкой атлетики), и разделе легкой атлетики (базовой части) в опытной группе 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 5 класса, комплекс упражнений для занятий на уроках лёгкой атлетики, средства воспитания частоты движения школьников,

комплекс подвижных игр, конспектов урока физической культуры для школьников 5 класса, некоторые методические приёмы по воспитанию скоростных способностей на уроках физической культуры.

3. Результаты эксперимента показали, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны ($P < 0,05$), что позволяет судить об эффективности нашей методики по развитию скоростных способностей школьников 5 классов является.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 368 с.
2. Аршавский И.А. «Очерки по возрастной физиологии».- М. «Просвещение», 2005 - 97с.
3. Ашавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Ашавский. – Москва: Наука, 2010. – 270 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М., 2007 - 223с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие для ВУЗов / И.С. Барчуков. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
6. Бисеров ,В. В. Физическая культура: учебное пособие/ В. В. Бисеров, И. В. Рукина, Т. Л. Мухтарова, М. С. Бородулина, Л. Л. Брёхова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008.- 275 с.
7. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 2013 – 200с.
8. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы: методическое пособие / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. – М.: Просвещение, 2010. – 112 с. С. 24-67.
9. Гальперин С.И. «Анатомия и физиология человека» «Возрастные особенности».- М., Высшая школа,2005 – 176с.
- 10.Годик М.А. спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ.культ.- М., 2009-192с.
- 11.Грабарь М.И., Краснянская К.А. Применение математической статистики в педагогических исследованиях. Непараметрические методы.- М., 2010- 136 с.
- 12.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Н., Савин В.П., Лексаков А.В. «Спортивные игры».- М., Издательский центр «Академия», 2005- 149с.
- 13.Жуков М.Н. «Подвижные игры».- М.,2011- 254с.

14. Загвязинский В.И. Методология и методика дидактического исследования. – М., 2012 -160с.
15. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2009 - 368 с.
16. Зациорский В.М. «Физические качества спортсменов» -М.: «Фис», 2008 – 149с.
17. Зимкин Н.В. «Физиология человека»- М. «Фис», 2006- 219с.
18. Ильинич, В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2000. – 270 с.
19. Кибанова, А.Я. Психология и педагогика (адаптированный курс для бакалавров) / А.Я. Кибанова. - М.: КноРус, 2012. - 480 с.
20. Князева, В.В. Педагогика / В.В. Князева. - М.: Вузовская книга, 2016. - 872 с.
21. Коваленя В.И. Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 5-й межвузовской конференции / Под ред., А.Н. Николаева, Г.В. Лозовой, Вып. 3,- СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012.-С.57-64.
22. Коробко А.В. «Физическая культура детей разного возраста».- М. «Фис», 2007 - 110с.
23. Кулагина И.Ю. «Возрастная психология» - М., 2012 – 254с.
24. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин . - М. : Издательство, Советский спорт, 2010. - 464 с.
25. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. / Б.Х. Ланда // Спорт в школе. – 2007. - № 18 (420). - С.41-48; - № 20 (422). - С. 43-48; - № 22 (424). - С. 34-48
26. Лях, В.И. Приёмы закаливания/ В.И.Лях // Физическая культура в школе. - 2004. - № 2. - С. 45-48.
27. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов./ В.И. Лях - М.: Просвещение, 2006.

- 28.Макарова, Г. А. Спортивная медицина/ Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.
- 29.Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко. – Москва: Физическая культура, 2005. – 544 с.
- 30.Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» - М., 2005 – 169с.
- 31.Михеев В.И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике: научн.- метод. Пособие для педагогов – исследователей.- М., 2009 -200с.
- 32.Начинская С.В.Спортивная метрология : учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования. — 4-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. 240 с.
- 33.Немов Р.С. «Психология» -М., «Владос»ИМПЭ им.Грибоедова», 2010- 274с.
- 34.Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: - Наука побеждать»- М.: ООО «Издательство Астрель», 2012 – 321с.
- 35.Павленко, Н.Н. Психология и педагогика: Учебное пособие / Н.Н. Павленко, С.О. Павлов. - М.: КноРус, 2012. - 496 с.
- 36.Пастюк, О.В. Психология и педагогика: Учебное пособие / О.В. Пастюк. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 160 с.
- 37.Подласый, И.П. Педагогика. В 2-х т. Т. 1. Теоретическая педагогика: Учебник для бакалавров / И.П. Подласый. - М.: Юрайт, 2013. - 777 с.
- 38.Прохорова, М.В. Педагогика физической культуры: Учебник / М.В. Прохорова, А.А. Сидоров, Б. Синюхин. - М.: Альянс, 2016. - 292 с.
- 39.Решетников, Н. В. Физические способности человека/ Н. В. Решетников. – М.: Физическая культура, 2000. – 94 с.
- 40.Смирнов В.М., Дубровский В.И «Физиология физического воспитания и спорта»- М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011- 321с.
- 41.Смышляев А.В. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк. – Томск: Томского политехнического университета, 2009. – 69 с.

42. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Под. Ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М., 2006 – 143с.
43. Станкин Н.И. «Воспитание подростка»- М. «Фис» 2007- 87с.
44. Столяров В.И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – М., 2008 – 98с.
45. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов) / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с.
46. Филин. В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта» -М Просвещение, 2009 – 67с.
47. Фомин Н.А., Филин В.П. «Возрастные основы физического воспитания» - М. Просвещение, 2005 – 176с.
48. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М., 2007 -99с.
49. Черепанов В.С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях.- М., 2009 – 152с.
50. Чубанов Е.В. Коррекция тренировочных нагрузок юных спортсменов на основе текущего контроля функционального состояния: автореф. дис. канд. пед. наук / Е.В.Чубанов. Малаховка, 2001. - 20 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Таблица 1 – результаты тестирования челночного бега 3 по 10 м. опытной и контрольной группы

ФИО (опытн.)	до	после	ФИО (контрол.)	до	после
1. Даутов Р.Р.	9,9	9,1	1.Салимов А.М.	9,8	9,5
2.Жданов И.Р.	9,7	8,8	2.Дибает Э.Ш.	10,1	9,7
3.Ибрагимов Р.Х.	10,0	9,2	3.Мурзакаев Г.Г.	10,0	9,7
4.Липунцов Э.С.	10,2	9,0	4.Даутов Г.Р.	9,9	9,4
5.Мурзакаев А.Р.	9,9	8,7	5.Муртазин Р.М.	9,9	9,3
6.Мурзакаев Д.Э.	9,8	8,9	6.Узяков Д.Р.	9,7	9,2
7.Мурзакаев Э.Р.	10,0	9,1	7.Альбеков Р.М.	9,8	9,1
8.Мурзакаев М.М.	9,8	9,0	8.Жданов М.Р.	10,2	9,3

Таблица 2 – результаты тестирования бега на 12 м. опытной и контрольной группы

ФИО (опытн.)	до	после	ФИО (контрол.)	до	после
1.Даутов Р.Р.	3,1	3,0	1.Салимов А.М	3,0	3,0
2.Жданов И.Р.	2,9	2,8	2.Дибает Э.Ш.	3,2	3,1
3.Даутов Р.Р.	3,3	3,0	3.Мурзакаев Г.Г.	2,9	3,0
4.Жданов И.Р.	3,0	2,8	4.Даутов Г.Р.	3,3	3,0
5.Ибрагимов Р.Х.	3,2	3,0	5.Муртазин Р.М.	3,2	3,1
6.Липунцов Э.С.	3,4	3,0	6.Узяков Д.Р.	3,1	3,1
7.Мурзакаев А.Р.	3,1	2,9	7.Альбеков Р.М.	3,0	3,0
8.Мурзакаев М.М.	3,2	3,0	8.Жданов М.Р.	3,3	3,2

Таблица 3 – результаты тестирования бега на 60 м. опытной и контрольной группы

ФИО (опытн.)	до	после	ФИО (контрол.)	до	после
1. Даутов Р.Р.	11,2	10,5	1.Салимов А.М	10,9	10,7
2. Жданов И.Р.	10,7	10,2	2.Дибает Э.Ш.	11,0	10,6
3. Даутов Р.Р.	10,9	9,9	3.Мурзакаев Г.Г.	11,3	10,8
4. Жданов И.Р.	11,0	10,2	4.Даутов Г.Р.	10,8	10,6

5.Ибрагимов Р.Х.	11,3	10,4	5.Муртазин Р.М.	11,2	10,9
6.Липунцов Э.С.	10,8	9,9	6.Узяков Д.Р.	10,9	10,5
7.Мурзакаев А.Р.	11,2	10,3	7.Альбеков Р.М.	11,1	10,7
8.Мурзакаев М.М.	11,1	10,2	8.Жданов М.Р.	10,8	10,6

Приложение 2

Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных способностей школьников 5 классов на уроках физической культуры

«Волк во рву»

Посередине площадки проводятся две параллельные линии шириной около метра. «Ров» можно выложить скакалками. Выбираются один или два «волка». Они становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» размещаются на одной стороне площадки, на «пастбище».

По сигналу «козы» перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. «Волки». Не выходя из рва, стараются осалить возможно большее количество «коз».

Подсчитываются осаленные «козы», и игра продолжается. «Волки» меняются после 2-3 перебежек.

«Салки»

Игроки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 30-40 см друг от друга. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить камешек в чью-нибудь ладонь. Наконец он опускает его в чью-то руку. Игрок, получивший камень, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места. Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если его схватят, он меняется местами с ведущим. На реакцию, с водящим (развивает: реакцию, наблюдательность) 5-10 кругов, до 10 минут.

«Воробьи и вороны»

Перед началом игры все ее участники делятся на две команды. Одна команда - это команда «воробьев», а другая - «ворон». После этого ведущий говорит: «Вороны». По этому сигналу «вороны» должны убежать, а «воробьи» их ловить. Если ведущий скажет: «Воробьи», – то, наоборот, «воробьи» убегают, а «вороны» их ловят.

Побеждает команда, которая сумеет поймать больше игроков из команды-соперницы.

«Бег за флажками»

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них располагается по противоположным сторонам места для игры, за линиями. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 2-3 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу.

Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя: за каждое нарушение этого правила команда штрафует на одно очко. На полосу с флажками забегать нельзя.

«Кто быстрее?»

На площадке от средней линии обозначаются две черты по обе стороны на расстоянии 20 м. Играют две команды. Соревнуются парами (по 1 одному игроку от каждой команды). Очередная пара становится на обозначенных противоположных линиях.

По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу, придерживаясь правой стороны, и стараются раньше пробежать центральную линию (середину). Кому это удастся, тот получает для своей команды очко. Учитель стоит сбоку

средней линии и присуждает победу. Затем стартует следующая пара. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Приложение 3

Конспект урока физической культуры, направленный на воспитание скоростных способностей школьников 5-го класса

Задачи урока:

1. Обучение технике высокого старта.
2. Совершенствование техники специально-беговых упражнений.
3. Воспитание скоростных способностей средствами подвижных игр.

Длительность урока: 40 мин.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, сообщение задач урока. 2. Повороты на месте. 3. Разновидности ходьбы. - на носках; - на пятках. 4. Бег - спиной вперед; - с изменением направления. - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад, - с ускорением. 5. О.Р.У. в движении	1 мин. 30 сек. 1,5 м. 2 мин. 5-6 м.	Проверить наличие спортивной формы Спина прямая. Смотрим через левое плечо Выше бедра Слушать счет, держать дистанцию
Основная часть	«Высокий старт с опорой на руку». Показ старта. Объяснение техники. 1. Выполнение высокого старта.	20 с. 30 с. 2 м.	Сделав несколько шагов, остановиться зафиксировать положение. Внимание на разноименное положение рук и ног.

	<p>2. Высокий старт с опорой на одну руку.</p> <p>3. Выполнение старта под команду.</p> <p>2. Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>3. Игры: «Кто быстрее?» «Салки»</p>	<p>3 м.</p> <p>2-3 м. 20 метров</p> <p>4-5 мин. по 20-25 метров</p> <p>3-4 мин.</p>	<p>Наклон ниже, пальцы на земле, устойчиво. «Марш!» тело вперед, мах рукой, толчок ногой.</p> <p>По команде принять стартовое положение, по сигналу старт, с ускорением.</p> <p>Темп быстрый. Частая работа руками. Соблюдать технику.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание.</p>	<p>2-3 м.</p>	<p>Отметить лучших.</p>