**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №93 г. Челябинска имени Александра Фомича Гелича**

**Методика развития быстроты**

**в младшем школьном возрасте.**

 Выполнила:

Меркуленкова Наталья Николаевна

 учитель физкультуры

 МОУ гимназии № 93

 Курчатовского района

г. Челябинска

2014 год

СОДЕРЖАНИЕ

 Стр.

Пояснительная записка 3-6

1. Цель и задачи работы, её обоснование. 7-9

2. Возрастные психолого-физиологические функции и системы в возрасте 9-10 лет. 10-17

3. Знания о физкультурной деятельности в 3 классе. 18-21

4. физические упражнения для развития быстроты. 22-37

5. Общая физическая подготовка. 38-39

6. Специальные физические упражнения для развития быстроты. 40-62

7. Самостоятельные занятия. 63-68

 8. Контроль за физической подготовленностью. 69-83

Выводы. 84-85

Литература. 86-88

Приложение.

**Пояснительная записка.**

Происходящее в настоящее время политическое, экономическое и социально-психологическое переустройство общество привело к тому, что физическая культура как социальное явление по мнению А.П. Матвеева (1998г.) «не физическая культура для человека, а человек для физической культуры», становится, по сути и определению, бессубъективной.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Положительное влияние двигательных действий определяется следующим требованиям: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние.

Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности. В управлении многими движениями большое место занимает объективное восприятие пространственных, временных и силовых характеристик каждого двигательного действия, адекватная оценка условий их выполнения, способность к концентрации и переключению внимания, рациональное распределение усилий, точное воспроизведение формы движения. Всё это возможно при условии определённого уровня развития комплекса двигательно-координационных качеств и, соответственно, хорошего здоровья.

Исследования учёных показывают, что в настоящее время отсутствует устойчивая мотивация к сохранению здорового образа жизни, извращены жизненные приоритеты (А.П. Матвеев, 1998г.; Ю.М. Чернецкий, А.П. Исаев, Ю.В. Вавилов, С.А. Кабанов, 1998г., и др.)

Изучение двигательной активности детей младшего школьного возраста в современных условиях приобретает особую актуальность в связи с тем, что происходит заметное её снижение, связанное с одной стороны с интенсификацией процесса подготовки детей к школе и обучение в ней, с другой – с широким внедрением средств автоматизации в быт народа. В результате снижаются функциональные возможности организма, происходит замедленное физическое развитие (децелерация).

Гипокинезия среди школьников приобрела угрожающие размеры, средние суточные показатели двигательной активности школьников на 40-50% ниже уровня возрастных потребностей в движениях. У учащихся в возрасте 9-10 лет в течение суток падает на 75% (А.В. Кадетова, Е.Я. Бондаревская).

Гимназия №93, где я работаю, специализируется на изучении иностранных языков. Ввиду загруженности детей учебными предметами в младшем школьном возрасте отмечается снижение двигательной активности, наблюдается накопление усталости и истощение организма и как итог снижается функциональное развитие, страдает иммунная система.

 В начале учебного года (сентябрь) в школе проводится анализ физической подготовленности на основании принятых тестов и учебных нормативов. К сдаче тестов допускаются дети, допущенные врачом. Анализ проведённой работы показывает, что успешно справляются со сдачей тестов и учебных норм около 30% учащихся. В основном отстают качества: скорости, силы и выносливости.

В связи с этим было принято решение на методическом совете, по согласованию с администрацией школы и родительского комитета больше внимания уделять развитию быстроты для успешной сдачи тестов и учебных нормативов: в беге на 30 м, 3×10 м, 4×9 м; повысить эффективность обучения и воспитания на уроках физкультуры.

Программа для общеобразовательных учреждений 1-4 классы/ Г. И. Погадаев - М.: Дрофа,2010,разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и отвечает всем требованиям нормативных правовых документов Российской Федерации.

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы не хотел заниматься молодой человек в будущей трудовой деятельности.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 3классе 102ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**Примерное распределение программного материала по разделам и темам** (3 ч. в неделю).

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименования разделов и тем****(3 класс)** | **Количество учебных часов (3класс)** |
| **Теоретический раздел** (теоретико-практические основы знаний о физической культуре) | 8 |
| **Практический раздел**Методико-практическая часть (формирование умений и навыков средствами физической культуры) | 8 |
| Учебно-тренировочная часть (физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта) | 86 |
| Легкая атлетика | 18 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| Лыжные гонки | 16 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры  | 28 |
| **Контрольно-оценочный раздел** (критерии результативности занятий) | 10 |
| **Итого** | 102 |

Приступая к планированию работы по физическому воспитанию, составляем общегодовой план. В плане ставим цель и конкретные задачи физического воспитания учащихся, стоящие перед школой на учебный год. Эти задачи и определяют подбор необходимых методов, средств, форм физического воспитания.

Данная квалификационная работа является вариативным компонентом комплексной программы по физическому воспитанию использованной мной в обучении младших школьников 9-10 лет.

**Цель и задачи работы, её обоснование и содержание.**

Целью моей работы по методике развития быстроты является: повышение функциональных возможностей организма, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Для достижения цели поставила задачи:

* Укрепление физического здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
* Овладение «школой движения».
* Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве).
* Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
* Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
* Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время для выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
* Формирование коммуникативных и организаторских умений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Для решения поставленных задач мы анализировали научно-методическую литературу (Б.А. Ашмарин, И.П. Матвеев, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткин, В.К. Бальсевич, В.И. Лях, Г.Б. Мейнсон, П.Б. Кофман и другие) и на основании теоретических положений, научных исследований авторов, методических рекомендаций выбрали наиболее эффективные средства и методы, которые внедрили на уроках в целях развития быстроты в младшем школьном возрасте и повышения функционального развития школьника.

Для проверки эффективности выбранных средств и методов был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли учащиеся 3-х классов в количестве 32 человек (16 человек контрольной группы, 16 человек – экспериментальной группы). Определение уровня развития быстроты определялся при помощи следующего теста: бег 3×5 м, 15 м с ходу, 4×9 м

Для того, чтобы проследить, какое воздействие оказывает методика на нагрузку в процессе урока физической культуры, что происходит с тренировочным эффектом, я проводила пульсометрию учащегося. В результате было выявлено следующее распределение физической нагрузки на уроках физической культуры (рис.1).

Анализ рисунка 1 показывает, что распределение нагрузки в контрольном и экспериментальном классе в процессе урока соответствует возрасту и структуре урока. После получения физической нагрузки в обоих классах пульс возвращался к исходному уровню, что свидетельствует о соответствии нагрузки возрасту учащихся. Но несмотря на это, процесс вырабатывания, как видно из графического изображения ЧСС, в экспериментальном классе происходит быстрее, чем в контрольном. В конце подготовительной части урока, при сравнении показателей ЧСС, организм учащихся экспериментального класса лучше подготовлен к выполнению нагрузки в основной части (на 8-ой минуте урока показатель ЧСС в экспериментальном классе составляет в среднем 139 уд./мин, в контрольном классе – 128 уд./мин). Во время выполнения двигательных действий в основной части занятия, согласно построенной кривой, нагрузка в экспериментальном классе выше, нет резкого понижения или повышения ЧСС.

**Показатели пульсометрии учащихся контрольного и экспериментального классов во время уроков физической культуры.**

Таблица 1.

|  |  |
| --- | --- |
| Классы испытуемых | Среднее значение ЧСС, уд/мин |
| Экспериментальный класс | 140,01±0,21 |
| Контрольный класс | 150,78±0,18 |

8. **Контроль за физической подготовленностью.**

За последние 10 лет наметилось новое направление в физическим воспитанием школьников. Основу его составляет нацеленность на преимущественное совершенствование физических качеств учеников (70%).

Проблема тестирования физической подготовленности человека – одна из наиболее разработанных в теории и методике физического воспитания. За последние десятилетия здесь накоплен огромный и самый разнообразный материал: определение задач тестирования; разработка тестов для оценки отдельных кондиционных и координационных способностей, программы тестов, характеризующие физическую подготовленность детей и подростков от 6 до 17 лет.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей. Оно помогает решению задач:

* Научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности.
* Стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния.
* Знать не столько свой исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определённое время.

Методическое обеспечение контроля за физической подготовленностью учащихся в начальной школе. Для определения физической подготовленности учеников 9-10 лет использую таблицу доктора педагогических наук В.И. Ляха (Программа по физической культуре (для четырёхлетней начальной школы). В. И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В. И. Лях, А.А. Зданевич.- М.:Просвещение, 2008.

Уровень физической подготовки учащихся 9-10 лет.

Таблица 12.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения(тест) | Воз­раст | Уровень |
| Мальчики | Девочки  |
| Низ­кий | Сред­ний  | Высо­кий  | Низ­кий  | Сред­ний  | Высо­кий  |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м,с | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4-10,1 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 3 | 6-9 | 13,0 |
| 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 |
| 6 | Силовые | М.- подтягивание из виса, разД.- подтягивание из виса лёжа, раз | 9 | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 7-11 | 14 |
| 10 | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |

А также дифференцированные тесты «Президентские состязания», указ «О целевой спортивно-двигательной программе».

 Возрастные оценочные нормативы

для школьников 9-10 лет.

Таблица 13.

для мальчиков

|  |  |
| --- | --- |
| Тест | Возраст (лет) |
| 9 | 10 |
| Отжимание в упоре лёжа (раз) | 17 | 19 |
| Прыжки в длину с места (см) | 140 | 152 |
| Поднимание туловища (раз за 30 сек) | 15 | 16 |
| Вис на перекладине (сек) | 14 | 18 |
| Наклоны туловища вперёд (см) | 6 | 7 |
| Бег 1000 м (сек) | 298 | 281 |

Для девочек.

|  |  |
| --- | --- |
| Тест | Возраст (лет) |
| 9 | 10 |
| Отжимание в упоре лёжа (раз) | 10 | 11 |
| Прыжки в длину с места (см) | 132 | 142 |
| Поднимание туловища (раз за 30 сек) | 14 | 15 |
| Вис на перекладине (сек) | 12 | 15 |
| Наклоны туловища вперёд (см) | 8 | 9 |
| Бег 1000 м (сек) | 340 | 325 |

А также использую для оценки уровня физической подготовленности региональные тесты, подготовленные кандидатом медицинских наук, доцентом В.П. Горшковым, кандидатом педагогических наук, доцентом В.П. Ворошниным.

 Оценка результатов тестирования

физической подготовленности школьников.

Таблица 14.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воз­раст  | Челночный бег 4×9 м (сек) | Подтягивание(кол-во раз) | Вставан. в сед из положения лёжа на полу за 1 мин (кол-во раз) | Наклон вперёд из положения сидя на полу (см) | Прыжок в длину с места (см) |
| ОЦЕНКА |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 12,7 | 12,2 | 10,9 | 2 | 4 | 6 | 27 | 35 | 43 | 1 | 4 | 6 | 140 | 150 | 160 |
| 10 | 12,4 | 11,7 | 10,7 | 2 | 4 | 7 | 27 | 37 | 45 | 1 | 5 | 6 | 145 | 155 | 165 |

Оптимально-минимальный уровень (стандарт) физической подготовленности учащихся начальной школы

 (основная медицинская группа).

Таблица 15.

Девочки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Возраст (лет) |
| 9 | 10 |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (секунды) | 7,0 | 6,6 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 100 | 110 |
| 3 | Челночный бег 3×10 м (сек) | 10,8 | 10,4 |
| 4 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | 3 | 4 |
| 5 | Наклоны вперёд сидя на полу (см) | +2 | +2 |
| 6 | Шестиминутный бег (м) | 700 | 750 |
| 7 | Преодоление пяти препятствий в зале (кол-во ошибок) | 4 | 4 |

Мальчики

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Возраст (лет) |
| 9 | 10 |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (секунды) | 6,8 | 6,6 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 120 | 130 |
| 3 | Челночный бег 3×10 м (сек) | 10,2 | 9,9 |
| 4 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | 1 | 2 |
| 5 | Наклоны вперёд сидя на полу (см) | +1 | +2 |
| 6 | Шестиминутный бег (м) | 800 | 850 |
| 7 | Преодоление пяти препятствий в зале (кол-во ошибок) | 4 | 4 |

Нормативы оценки абсолютных показателей координационных способностей в акробатических упражнениях – три кувырка вперёд (фиксируется в сек.)

Таблица 16.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Уровень КС |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| МАЛЬЧИКИ |
| 9 | 7,4 -«- | 7,3-6,6 | 6,5-5,9 | 4,8-4,1 | 4,0-«- |
| 10 | 6,5-«- | 6,4-6,2 | 6,1-5,4 | 4,3-4,1 | 4,0-«- |
| МАЛЬЧИКИ |
| 9 | 7,7-«- | 7,6-7,0 | 6,9-5,4 | 5,3-4,6 | 4,5-«- |
| 10 | 7,6-«- | 7,5-6,9 | 6,8-5,2 | 5,1-4,5 | 4,4-«- |

Нормативы оценки абсолютных показателей координационных способностей в метании теннисного мяча ведущей рукой на дальность (фиксируется расстояние в м)

Таблица 17.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Уровень КС |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| МАЛЬЧИКИ |
| 9 | 9,1-«- | 9,2-10,5 | 10,6-13,4 | 13,5-14,8 | 14,9-«- |
| 10 | 12,4-«- | 12,5-13,5 | 13,6-15,8 | 15,9-16,9 | 17,0-«- |
| ДЕВОЧКИ |
| 9 | 5,1-«- | 5,2-5,8 | 5,9-7,3 | 7,4-8,7 | 8,8-«- |
| 10 | 6,4-«- | 6,5-7,3 | 7,4-9,4 | 9,5-10,3 | 10,4-«- |

Нормативы оценки абсолютных показателей координационных способностей в баллистических движениях с акцентом на точность (метание теннисного мяча на точность попадания в цель для ведущей руки из 10 попыток; оценивается по средней арифметической величине отклонения каждого броска, фиксируется расстояние в см)

Таблица 18.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Уровень КС |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | высокий |
| МАЛЬЧИКИ |
| 9 | 96-«- | 95-84 | 83-57 | 56-45 | 44-«- |
| 10 | 98-«- | 97-84 | 83-55 | 54-41 | 40-«- |
| ДЕВОЧКИ |
| 9 | 75-«- | 74-63 | 62-38 | 37-24 | 23-«- |
| 10 | 65-«- | 64-54 | 53-31 | 30-21 | 20-«- |

Нормативы оценки абсолютных показателей координационных способностей в спортивно-игровых двигательных действиях – ведения мяча ведущей рукой в беге на 10 м с изменением направления движения (фиксируется время в сек.)

Таблица 19.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Уровень КС |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | высокий |
| МАЛЬЧИКИ |
| 9 | 21,7-«- | 21,6-19,3 | 19,2-14,5 | 14,4-12,0 | 11,9-«- |
| 10 | 16,5-«- | 16,4-15,1 | 15,0-12,1 | 12,0-10,7 | 10,6-«- |
| ДЕВОЧКИ |
| 9 | 23,3-«- | 23,2-21,0 | 20,9-16,4 | 16,3-14,2 | 14,1-«- |
| 10 | 17,3-«- | 17,2-16,4 | 16,3-14,3 | 14,2-13,4 | 13,3-«- |

Оценки результатов тестирования и уровня физических способностей (девочки, 9 лет)

Таблица 20.

|  |  |
| --- | --- |
| Очки | Контрольные упражнения |
| Бег 30 м с высокого старта, сек. | Прыжки в длину с места, см | Челночный бег 3×10 м, сек. | Наклоны вперёд, сидя на полу, см | Подтягивание из виса лёжа, раз | Полоса из пяти препятствий в зале, кол-во ошибок | Шести минутный бег, м |
| 20 | 5,3 | 165 | 9,3 | +15 | 16 | 0 | 1200 |
| 19 | 5,4 | 163 | 9,4 | +14 | 15 | - | 1150 |
| 18 | 5,5 | 161 | 9,5 | +13 | 14 | - | - |
| 17 | 5,6 | 158 | 9,6 | +12 | 13 | - | 1100 |
| 16 | 5,7 | 155 | 9,7 | +11 | 12 | - | - |
| 15 | 5,8 | 152 | 9,8 | +10 | 11 | 1 | 10-50 |
| 14 | 5,9 | 148 | 9,9 | +9 | 10 | - | - |
| 13 | 6,0 | 144 | 10,0 | +8 | 9 | - | 1000 |
| 12 | 6,1 | 140 | 10,1 | - | - | - | - |
| 11 | 6,2 | 136 | 10,2 | +7 | 8 | - | 950 |
| 10 | 6,3 | 132 | 10,3 | - | - | 2 | - |
| 9 | 6,4 | 128 | 10,4 | +6 | 7 | - | 900 |
| 8 | 6,5 | 124 | - | - | - | - | - |
| 7 | 6,6 | 119 | 10,5 | +5 | 6 | - | 850 |
| 6 | 6,7 | 115 | - | - | - | - | - |
| 5 | 6,8 | 111 | 10,6 | +4 | 5 | 3 | 800 |
| 4 | - | 107 | - | - | - | - | - |
| 3 | 6,9 | 104 | 10,7 | +3 | 4 | - | 750 |
| 2 | - | - | - | - | - | - | - |
| 1 | 7,0 | 100 | 10,8 | +2 | 3 | 4 | 700 |

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (мальчики, 9 лет)

Таблица 21.

|  |  |
| --- | --- |
| Очки | Контрольные упражнения |
| Бег 30 м с высокого старта, сек. | Прыжки в длину с места, см | Челночный бег 3×10 м, сек. | Наклоны вперёд, сидя на полу, см | Подтягивание из виса лёжа, раз | Полоса из пяти препятствий в зале, кол-во ошибок | Шести минутный бег, м |
| 20 | 5,2 | 180 | 8,8 | +12 | 7 | 0 | 1300 |
| 19 | 5,3 | 178 | 8,9 | +11 | - | - | 1250 |
| 18 | 5,4 | 176 | 9,0 | +10 | 6 | - | - |
| 17 | 5,5 | 174 | 9,1 | +9 | - | - | 1200 |
| 16 | 5,6 | 172 | 9,2 | - | 5 | - | - |
| 15 | 5,7 | 170 | 9,3 | +8 | - | 1 | 1150 |
| 14 | 5,8 | 168 | 9,4 | - | - | - | - |
| 13 | 5,9 | 166 | 9,5 | +7 | 4 | - | 1100 |
| 12 | 6,0 | 163 | 9,6 | - | - | - | - |
| 11 | 6,1 | 160 | 9,7 | +6 | - | - | 1050 |
| 10 | 6,2 | 156 | 9,8 | - | - | 2 | - |
| 9 | 6,3 | 152 | - | +5 | 3 | - | 1000 |
| 8 | 6,4 | 148 | 9,9 | - | - | - | - |
| 7 | 6,5 | 144 | - | +4 | - | - | 950 |
| 6 | 6,8 | 140 | 10,0 | - | - | - | - |
| 5 | 6,9 | 136 | - | +3 | 2 | 3 | 900 |
| 4 | - | 132 | 10,1 | - | - | - | - |
| 3 | 7,0 | 128 | - | +2 | - | - | 850 |
| 2 | - | 124 | - | - | - | - | - |
| 1 | 7,1 | 120 | 10,2 | +1 | 1 | 4 | 800 |

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (девочки, 10 лет)

Таблица 22.

|  |  |
| --- | --- |
| Очки | Контрольные упражнения |
| Бег 30 м с высокого старта, сек. | Прыжки в длину с места, см | Челночный бег 3×10 м, сек. | Наклоны вперёд, сидя на полу, см | Подтягивание из виса лёжа, раз | Полоса из пяти препятствий в зале, кол-во ошибок | Шести минутный бег, м |
| 20 | 5,2 | 170 | 9,1 | +14 | 18 | 0 | 1300 |
| 19 | 5,3 | 168 | 9,2 | +13 | 17 | - | 1250 |
| 18 | 5,4 | 166 | 9,3 | +12 | 16 | - | 1200 |
| 17 | 5,5 | 164 | 9,4 | +11 | 15 | - | 1150 |
| 16 | 5,6 | 162 | 9,5 | +10 | 14 | - | - |
| 15 | 5,7 | 160 | 9,6 | - | 13 | 1 | 1100 |
| 14 | 5,8 | 157 | 9,7 | +9 | 12 | - | - |
| 13 | 5,9 | 154 | 9,8 | - | 11 | - | 1050 |
| 12 | 6,0 | 151 | - | +8 | 10 | - | - |
| 11 | 6,1 | 147 | 9,9 | - | 9 | - | 1000 |
| 10 | 6,2 | 143 | - | +7 | - | 2 | - |
| 9 | - | 139 | 10,0 | - | 8 | - | 950 |
| 8 | 6,3 | 134 | - | +6 | - | - | - |
| 7 | - | 129 | 10,1 | - | 7 | - | 900 |
| 6 | 6,4 | 124 | - | +5 | - | - | - |
| 5 | - | 119 | 10,2 | - | 6 | 3 | 850 |
| 4 | 6,5 | - | - | +4 | - | - | - |
| 3 | - | 114 | 10,3 | - | 5 | - | 800 |
| 2 | - | - | - | - | - | - | - |
| 1 | 6,6 | 110 | 10,4 | +3 | 4 | 4 | 750 |

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (мальчики, 10 лет)

Таблица 23.

|  |  |
| --- | --- |
| Очки | Контрольные упражнения |
| Бег 30 м с высокого старта, сек. | Прыжки в длину с места, см | Челночный бег 3×10 м, сек. | Наклоны вперёд, сидя на полу, см | Подтягивание из виса лёжа, раз | Полоса из пяти препятствий в зале, кол-во ошибок | Шести минутный бег, м |
| 20 | 5,0 | 185 | 8,6 | +13 | 8 | 0 | 1350 |
| 19 | 5,1 | 184 | 8,7 | +12 | - | - | 1300 |
| 18 | 5,2 | 182 | 8,8 | +11 | 7 | - | - |
| 17 | 5,3 | 180 | 8,9 | +10 | - | - | 1250 |
| 16 | 5,4 | 178 | 9,0 | - | 6 | - | - |
| 15 | 5,5 | 176 | 9,1 | +9 | - | 1 | 1200 |
| 14 | 5,6 | 174 | 9,2 | - | - | - | - |
| 13 | 5,7 | 171 | 9,3 | +8 | 5 | - | 1150 |
| 12 | 5,8 | 168 | - | - | - | - | - |
| 11 | 5,9 | 165 | 9,4 | +7 | - | - | 1100 |
| 10 | 6,0 | 162 | - | - | - | 2 | - |
| 9 | 6,1 | 159 | 9,5 | +6 | 4 | - | 1050 |
| 8 | 6,2 | 156 | - | - | - | - | - |
| 7 | 6,3 | 153 | 9,6 | +5 | - | - | 1000 |
| 6 | - | 150 | - | - | - | - | - |
| 5 | 6,4 | 146 | 9,7 | +4 | 3 | 3 | 950 |
| 4 | - | 142 | - | - | - | - | - |
| 3 | 6,5 | 138 | 9,8 | +3 | - | - | 900 |
| 2 | - | 134 | - | - | - | - | - |
| 1 | 6,6 | 130 | 9,9 | +2 | 2 | 4 | 850 |

Результаты развития быстроты.

Мониторинг по физической подготовленности в третьем классе проводился в течении трёх лет. Он охватывает следующие этапы:

* 2011– 2012уч.г.
* 2012 – 2013уч.г.
* 2013– 2014уч.г.

в эксперименте участвовали 32 ученика: 16 учеников в контрольной группе и 16 учеников в экспериментальной группе. Контрольная группа занималась на уроках по традиционной системе: разучивание учебного материала, закрепление, совершенствование и контрольный урок. В эту группу не входили дополнительные общеразвивающие и специальные упражнения. Также в этой группе я не применяла методы и средства учебно-тренировочного воздействия.

В первые месяцы в экспериментальной группе были посвящены поиску наиболее целесообразных средств и методов на уроке с учётом специфики школьных занятий. Для выявления непосредственного воздействия выбранных средств и методов влияющих на развитие быстроты, повышающих функцию организма школьников в процессе урока, использовала принцип аналогичного сопоставления – используемые показатели, зарегистрированные на уроках.

Для соблюдения идентичности всех прочих условий эксперимента тесты на уроках проводились в одном и том же помещении и спортивной площадке, в одно и то же время суток и недели.

Для изучения результатов воздействия на различные показатели физической подготовленности учащимся в процессе стандартного 40-минутного урока были проведены тестовые срезы в сентябре, декабре, апреле. В сентябре – нулевой срез, в декабре – промежуточный, в апреле – итоговый.

Полученные экспериментальные данные были обработаны принятыми в спортивной науке статистическими методами. Результаты эксперимента физической подготовленности перевела в баллы: низкое развитие соответствует оценке «3», среднее развитие – «4», высокое развитие – «5».

Анализ результатов эксперимента представлен в таблице 1 Можно отметить, что наблюдается определённое увеличение результатов в экспериментальной группе. Следовательно, результаты наблюдения, цифровые данные, которые представлены в таблицах 2 , 3и 4 убедительно свидетельствуют об уровне повышения физического качества (быстроты) у школьников. Это отражено в мониторинге физической подготовленности детей за три года. Таковы факты бесстрастного объективного тестирования.

Результаты эксперимента (быстрота).

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Вид | Мальчики | Девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 15 м с/х, сек | 3,5 | 3,2 | 2,6 | 3,9 | 3,5 | 2,8 |
| 2 | 3×5 м, сек | 6,3 | 5,7 | 4,6 | 6,6 | 6,0 | 4,8 |
| 3 | 30 м с/с, сек | 6,6 | 5,9 | 5,1 | 6,7 | 6,1 | 5,2 |

30 м с/с, мальчики

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2009-2010 г.г. | 2010-2011 г.г. | 2011-2012 г.г. |
| Н | С | В | Н | С | В | Н | С | В |
| КГ | 6,8 | 6,6 | 6,0 | 6,7 | 6,4 | 5,9 | 6,6 | 6,0 | 5,7 |
| ЭГ | 6,8 | 6,6 | 6,0 | 6,6 | 6,0 | 5,7 | 6,3 | 5,5 | 5,2 |

Таблица 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15 м с/х ЭГ | 2009-2010 | 2010-2011 | 2011-2012 |
| Н | С | В | Н | С | В | Н | С | В |
| Мальчики | 3,5 | 3,2 | 2,6 | 3,3 | 3,0 | 2,5 | 3,0 | 2,8 | 2,3 |
| Девочки | 3,9 | 3,5 | 2,8 | 3,7 | 3,3 | 2,7 | 3,4 | 3,1 | 2,4 |

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3×5 м ЭГ | 2009-2010 | 2010-2011 | 2011-2012 |
| Н | С | В | Н | С | В | Н | С | В |
| Мальчики | 6,3 | 5,7 | 4,6 | 6,2 | 5,5 | 4,4 | 6,0 | 5,3 | 4,1 |
| Девочки | 6,6 | 6,0 | 4,8 | 6,4 | 5,7 | 4,6 | 6,2 | 5,5 | 4,3 |

Диаграмма 1.

Мониторинг бега 3×5 м (челночный бег)

Диаграмма 2.

Мониторинг бега 15 м с/х.

Диаграмма 4.

Результаты эксперимента.

Сентябрь.

Апрель.

**Выводы методической работы по теме:**

**«Развитие скоростных способностей».**

Учащиеся контрольного класса занимались по традиционной методике. В результате проведённого эксперимента, учащиеся экспериментального класса по показателям физической подготовленности и работоспособности опередили учащихся контрольного класса.

В итоге у учеников экспериментального класса эффективнее стала деятельность сердечно-сосудистой системы, повысилась двигательная активность. Параллельно с этим улучшилась техника бега. Это позволило большинству учеников экспериментального класса выполнить контрольные нормативы.

Достоверность различий показателей физической подготовленности и работоспособности учащихся контрольного и экспериментального классов после эксперимента представлены в таблице 28.

Показатели физической подготовленности контрольного и экспериментального классов.

Таблица 28.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | Среднее значение показателей |
| Контрольный класс | Экспериментальный класс |
| 1 | Челночный бег, 4×9 м, с | 12,0 | 11,4 |
| 2 | Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин., кол-во раз. | 28 | 36 |
| 3 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6,0 | 12,2 |
| 4 | Смешанные упоры, с | 14,0 | 12,8 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 126 | 140 |
| 6 | Шестиминутный бег, м | 900 | 1187 |

Согласно полученным данным можно сделать вывод о том, что после проведения эксперимента уровень физической подготовленности, работоспособности в экспериментальном классе стал выше по сравнению с контрольным.

Таким образом, методика развития быстроты в младшем школьном возрасте 9-10 лет способствует повышению тренировочного процесса, повышению функциональных возможностей организма.

**Список используемой литературы.**

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. – Минск: Вышейшая школа, 1981.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Брехман И.И. Валиология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
7. Весёла физкультура. Учебник для учащихся 1 класса четырёхлетней начальной школы. – М.: Просвещение, 2000г.
8. Волков Н.И. Биохимия спорта: Учеб для ин-тов физ. Культ. / Под ред. В.В. Менишикова, Н.И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Галанов А.С. Игры, коорые лечат
10. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: Просвещение, 1979.
11. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.
12. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Вышэйшая школа, 1968.
13. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: «Издательство АСТ», 1998.
15. Лях В.И. Мой друг – физкультура – М.: «Издательство АСТ», 2002.
16. Макаров О.С. Игра, трот, диалог в физической культуре начальной школы. – М.: Школа Пресс, 2002г.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования – М.: 4-й филиал Воениздат, 1997.
18. Медведева Г.Е. Биоэнергетика мышечной деятельности. Учебное пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 2003.
19. Мы атлеты: Кн. для учащихся и родителей/ Акопянц М.Б., Казилов М.М., Горбунов В.В., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1994.
20. Новосёлова О.А., Шведкая И.А., Вандышева О.Д. Основы теории и методики физического воспитания: Учебное пособие дл студ. высш. учебн. Заведений физ. Культуры – Челябинск: УралГАФК, 2002.
21. Обучение видам лёгкой атлетики // Методические указания под ред. В.Г. Алабина, К.Ф. Котенева. – Челябинск, 1986.
22. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев: «Олимпийская литература», 1997.
24. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта // Методические указания. – Ленинград: изд. ГДОИФК им. Лесгафта, 1984.
25. Похлебин В.П. Уроки здоровья. – М.: Просвещение, 1992.
26. Салодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Тера – спорт, Олимпия Пресс, 2001.
27. Тренировочные задания для построения учебно-тренировочных занятий в условиях спортивного класса // Методические рекомендации под ред. В.Г. Алабина. – Минск, 1982.
28. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1990.
29. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / Под редакцией Е.Н. Ворсина. – М.: ПКИП «Асар», 1995.
30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сб. игр – коррекций. – М., Новая школа, 1995.