Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Каргасокская средняя общеобразовательная школа-интернат №1

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Выполнил:
учитель физической культуры

Столяров Петр Владимирович

с. Каргасок 2014

Введение

Актуальность: Среди актуальных проблем школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.

Физическое развитие подрастающего поколения представляет собой важную характеристику целостного организма, его состояния и готовности к различным видам жизнедеятельности.

В теории и методике физического воспитания физическое развитие характеризуется тремя группами показателей: морфологическими, функциональными и уровнем развития физических качеств. Определяющее значение для решения базовых задач физического воспитания имеет обеспечение оптимального уровня развития физических качеств, присущие человеку, тех врожденных морфофункциональных свойств, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность.

К основным физическим качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость, их проявление зависит от особенностей и возможностей функциональных систем организацию.

Задачи оптимизации индивидуального физического развития решаются на протяжении многолетнего процесса физического воспитания, конкурентное их содержание отлично в разные периоды возрастного развития, так как наиболее значительные поступательные изменения форм и функциональных возможностей организма происходит в силу естественных закономерностей возрастного развития.

Актуальность выбранной темы обусловлена:

- сенситивным периодом развития быстроты в младшем школьном возрасте, наличие тех возрастных особенностей, которые благоприятствуют воспитанию и совершенствованию данного физического качества;

- большими педагогическими возможностями упражнений, которые широко представлены в учебной программе по физическому воспитанию для начальной школы.

Цель исследования ознакомиться с особенностями современных методик развития быстроты у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития быстроты у детей младшего школьного возраста.

В соответствии с целью исследования предстояло решить следующие *задачи*:

1.Выявить анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста;

2. Раскрыть физическое качество «быстрота»

3. Определить подвижные игры, которые способствуют воспитанию быстроты движений у школьников младших классов.

Младший школьный возраст характеризуется равномерным и довольно интенсивным темпом роста всего организма и отдельных его частей, нарастанием функциональных резервов организма.

Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому, что они играют особую роль в жизни организма. Например, недостаточность внимания у детей 8-9 и 12-13 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей.

В этом возрасте наблюдается усиление темпа роста позвоночника. Позвоночник у ребенка остается эластичным и изгибы его слабо фиксированы, что легко приводит к его искривлениям в неблагоприятных условиях. Костная система у детей в состоянии усиленного роста. Особенно быстро растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, а так же позвоночника в высоту.

Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряют процесс окостенения, могут замедлить рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте повышается сопротивляемость организма по сравнению с дошкольным возрастом к болезнетворным агентам, что приводит к снижению детских инфекционных болезней.

По данным Колчинской А.З. в период с 6-7 лет до 9-10 лет значительно увеличивается масса легких, количество альвеол приближается к числу взрослых. ЖЕЛ увеличивается с 1,4 -1,6 до 2,2-2,5 литров.

У детей младшего школьного возраста повышенная по сравнению с подростками 13-14 лет величина минутного объема дыхания на 1 кг.

Важной особенностью детей школьного возраста является динамика развития анализаторов. В этом возрасте отличается так же недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается на освоении так и на восприятии многих движений со сложной двигательной структурой.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если органы и структуры не проявляют постоянно активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого. Возникает разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Известный советский педагог Л. Выготский, обращал внимание на необходимость изучение чувствительных периодов с тем, чтобы установить оптимальные сроки обучения.

Младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических способностей.

З.И. Кузнецова наиболее благоприятным периодом развития быстроты у мальчиков выделила возраст 8-10 лет, у девочек - 8-11 лет, о чем

свидетельствуют высокие ежегодные темпы прироста - более 2,0 условных единиц.

Таким образом, младший школьный возраст (7-11 дет) является благоприятным периодом для воспитания быстроты (скорость одиночного движения, частота движений, сокращение латентного времени), выносливости (в большой и умеренной зоне нагрузок), скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Быстрота - это комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

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.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5-6с.

По Холодову Ж.К. быстрота определяется:

- путем измерения скорости движения в ответ на определенный сигнал реакциометрами различной конструкции;
- по количеству движений за установленное время незагруженной конечностью или туловищем в границах определенной амплитуды;
- по времени преодоления установленного расстояния (например, бега на 20, 30 м);
- по скорости выполнения однократного движения в сложном действии, например отталкивания в прыжках, движения плечевого пояса и руки в метаниях, удара в боксе, начального движения бегуна на короткие дистанции, движений гимнаста и др.

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, т.е. от степени подвижности в суставах;
7. способности к координации движений при скоростной работе;

8. биологического ритма жизнедеятельности организма;
9. возраста и пола;
10. скоростных природных способностей человека.

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

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

Различают быстроту на общую и специальную

Общая быстрота – это способность моментально реагировать на различные раздражители с достаточной скоростью.

Специальная быстрота – это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательные действия, элементы и части движений.

По мнению специалистов, скоростные способности в большей степени являются врожденным и меньше всего подвергаются изменениям в процессе тренировки.

В основе методики развития быстроты лежит повторность воздействия упражнений, выполняемых с околопредельной и предельной быстротой.

К основным методам развития быстроты относят:

- повторный метод;
- повторно-прогрессирующий
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Повторный метод является основой в воспитании быстроты, поскольку любое упражнение на быстроту требует многократного повторения.

Повторно-прогрессирующий метод заключается в последующем увеличении объема в серии повторений(20-30-40м).

Игровой и соревновательный применяются в виде различных эстафет, спортивных и подвижных игр.

Подвижные игры воспитывающие быстроту: «Кто быстрее?», «Линейная эстафета с бегом», «Эстафета», «Салки маршем», «Бег цепочкой», «День и ночь, «Вызов номеров», «Последний вне игры», «Смени круг».(См. Приложение 1)

ВЫВОДЫ

1. На основе изучения литературных источников были выявлены анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.

2. Изучение специальной литературы по проблеме развития быстроты движения позволило раскрыть характеристику качества быстроты.

3. Анализ научно-методической литературы и изучение практического опыта позволил определить ряд подвижных игр, которыми можно воспитать быстроту движений у школьников младших классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развиваются и совершенствуются двигательный анализатор в коре головного мозга.

Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

Общеразвивающие упражнения в движении - ходьба, бег, прыжки, развивают жизненно необходимые навыки человека, вовлекают почти весь мышечный аппарат занимающихся.

Все упражнения, которые дает учитель детям на уроке - имеют большое образовательное значение, большую психофизиологическую нагрузку. Развивают выносливость, силу, координацию, ловкость, гибкость.

Общеразвивающие упражнения не только развивают физические качества у учащихся, но и формируют у них нормы и правила поведения. Посредством физических упражнений начинает формироваться общественная направленность личности.

Важной задачей физического воспитания, которая решается в процессе физической подготовки, является обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышц и предупреждение нарушения осанки.

В представленной работе мною были затронуты важные вопросы развития и воспитания физической активности младших школьников в целом и развитие быстроты движения у этих детей в частности. Анализ темы позволяет более глубоко и детально понять и осмыслить проблему физического воспитания младших школьников, понять принципы и механизмы влияния быстроты на подрастающую молодежь.

Несомненно, быстрота является не единственным, но безусловно важным, фактором развития человека и ее развитие в сочетании с развитием силы, ловкости, координации движения и т.д. позволит воспитать гармоничного, здорового и сильного человека.

Литература

1. Демле С.А. Развитие быстроты у детей младших школьников // Ф.К. в школе. 1982, №6.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры. М., 2000.
3. Загревский О.И. Возрастные особенности развития взрывной силы у юных гимнастов 7-11 лет // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой. – Томск, 2000.
4. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М., 1988.
5. Кузнецова З.И. Об основных проблемах физического воспитания школьников // Новое в теории и практике физического воспитания детей и подростков. – М., 1976.
6. Ломейко В.Ф., Баранов Г.К. К изучению быстроты движений ног // Теория и практика Ф.К. 1965, №3.
7. Лях В.И. Тесты в Ф.В. школьников. М., 1998.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры/ Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Семкин А.А., Гудиндин П.К. Индивидуальная скоростно-силовая подготовленность мальчиков 10-11 лет // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск: Полымя, 1987.
10. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников. – М.: Педагогика, 1973.
11. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ., пед. ин-тов. / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с., ил.
12. Д.А. Фарбер. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1990.
13. Филин, В. Н. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие / В. Н. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 221 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
15. Б.М. Шиян. Основы методики Ф.В. школьников. М., 1989.

Приложение1

«Кто быстрее?». Для проведения игры обозначают две параллельные линии на расстоянии 3-5 см. Три-четыре команды выстраиваются перпендикулярно обозначенным линиям одна против другой. У каждого из направляющих - гимнастическая паяна. По команде «На старт!» ученики ставят палку вертикально на линию, сверху поддерживая указательная пальцем. По команде «Внимание» принимают положение высокого старю и по команде «Марш» быстро меняются местами так, чтобы палки не успели упасть. Расстояние между командами постепенно увеличивают. Побеждает пара, которая выполнит упражнение на большем расстояний.

«Линейная эстафета с бегом». Занимающиеся делятся на две-три команды и располагаются за линией старта в параллельных колоннах по одному. На одинаковом расстоянии (15-20 м) от линии старта перед каждой командой ставится Флажок. По сигналу руководителя первые в колоннах бегут к флажкам, обегают их, не задев, возвращаются к своей команде, касаются рукой ладони игрока, стекшего первым, и становятся в конце своей колонны. Очередные игроки (они становятся на месте убежавших) тотчас же выбегают вперед и выполняют то же, что и предыдущие. Когда последний игрок в каждой колонне после перебежки коснется рукой ладони первого игрока, тот поднимает руку вверх. Побеждает команда, игроки которой раньше всех закончили перебежки.

«Эстафета». Две команды выстраиваются за пинией старта в параллельные команды. Игроки, стоящие первыми, получают по малому набивному мячу. Против каждой команды, в 15-20 м от линии старта, чертится два круга диаметром 1 м, и в них также кладется по одному набивному мячу. По команде руководителя игроки бегут к своему кругу, меняют свой мяч на лежащий в круге, возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец своей колонны. Таким же образом все должны выполнить перебежки. Побеждает команда, раньше закончившая передачу мячей.

«Салки маршем». Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки, за пиниями. Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстояния 3-5 м от пинии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды салят их, касаясь рукой. Тренер подсчитывает число осаленных. Затем марширует догонявшая команда, а наступавшая раньше - догоняет. Игру можно повторить 4-8 раз. Побеждает команда, осалившая больнее число игроков.

Правила: а) осаженные останавливаются на том месте, где их осадили; б) за чертой салить убегающих нельзя.

«Бег цепочкой». Играющие делятся на две команды и располагаются двумя параллельными колоннами перед пинией старта. По сигналу первые номера в течение 6-3 с стремительно бегут вперед, пока не

последует команда «Стой!». Помощник тренера отмечает место, где в этот момент находились бегуны, затем два следующих представителя от каждой команды становятся сюда и по сигналу начинают бег. Если игра проводится по кругу (например, по беговой дорожке стадиона), то сменяющие друг друга игроки бегут вперед. Если же бег ведется по ограниченной прямой, то участники каждый раз бегут в обратном направлении. При этом представитель команды, которая пробежала большее расстояние, оказывается ближе к линии старта. Победительницей считается команда, у которой расстояние, полученное из отдельных отрезков бега в результате соревнования, оказалось большим.

«День и ночь». Две команды («День» и «Ночь») становятся спиной одна к другой на расстоянии 1,5-2 м от средней линии площадки. У каждой команды на краю площадки «дом». Тренер называет то одну, то другую команду. Названная команда тотчас же бежит к себе в «дом». Игроки другой команды поворачиваются кругом и стараются коснуться рукой убегающих. Затем команды возвращаются на место и подсчитывается число осаженных. Перебежки повторяются 6 раз. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков другой команды. Примечание: команды нужно вызывать так, чтобы каждая из них одинаковое число раз была убегающей и догоняющей.

«Вызов номеров». Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. Капитаны распределяют игроков по номерам. В 15 м от стартовой пинии против каждой команды кладется обруч или обозначается круг - место поворота. Тренер называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к месту поворота, обегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает выигрышное очко. Большая сумма очков определяет команду-победительницу.

«Последний вне игры». Играет несколько команд. Каждая выстраивается в одну меренгу и поочередно (или 2-3 одновременно, если позволяют размеры площадки) выходит на старт (на обозначенную линию). По сигналу занимающиеся бегут к флажкам на противоположной стороне площадки), обегают их и возвращаются обратно. Прибежавший последним выбывает из игры. Затем стартуют другие, и так, пока в команде не останется 2 человека. Кто из них первым возвратится к старту, тот и побеждает.

«Смени круг». Дети строятся в шеренгу, рассчитываются на три или пять и, взявшись за руки, образуют большой круг. Каждый игрок очерчивает вокруг своих ног небольшой кружок. Тренер вызывает один из номеров, например, третий. Все третьи номера меняются местами. Водящий старается занять освободившееся место (круг). Кто остался без кружка, становится водящим.

Быстроту можно также развивать на основе упражнений, выполняемых в игровой форме.

1. Занимающиеся бегут по кругу. По сигналу они прыгают вверх и выполняют ускорения.

2. И.п. - лежа на спине, ноги подняты под углом около 60°. Имитация движений ног велосипедиста. Выполняется с постепенным ускорением.

3. Двое занимающихся бегут одни за другим (интервал 2-2,5 м.) по беговой дорожке в разном темпе. По сигналу второй бегущий должен осадить первого, задача же лидирующего бегуна убежать, не пав себя осадить. Периодически бегуны меняются местами.