**Областное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей-интернат №1» г. Курска**

**Доклад**

**Тема: «Развитие скоростных способностей обучающихся на уроках физической культуры»**

**Выполнил: Учитель**

**физической культуры**

**Мельникова Татьяна Александровна.**

**2023 г.**

1. **Цель.**
2. **Задачи развития скоростных способностей**
3. **Актуальность выбранной темы и понятие «быстрота»**
4. **Практические особенности развития быстроты у школьников**
5. **Система упражнений для развития скоростных качеств.**
6. **Вывод.**
7. **Литература.**

**Цель** - выявление уровня физической подготовленности учеников 5,6,7,8,9,10,11 -х классов, проводить коррекцию, направленную на развитие скоростных способностей, наметить общую стратегию создания системы домашних заданий, включить в уроки необходимые упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, определить нагрузку, повышающую уровень двигательной подготовленности, подбирать подвижные игры, эстафеты с направленным развитием скоростных способностей.

**Задачи развития скоростных способностей**

Первая и, пожалуй, главная задача состоит  в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных движений ) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время  обучения в школе. Поэтому, для меня, как учителя важно не упустить средний школьный возраст.

Вторая задача вытекает из необходимости высокого и даже максимального развития  быстроты при  специализации детей, подростков и юношей в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играют большую роль (бег на  спринтерские дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт, бобслей и др.).

**Актуальность выбранной темы и понятие «быстрота».**

Данная тема имеют высокую актуальность в современном мире. Большое количество детей-подростков не ставят целей в спорте, не развивают свои физические качества, отчего в последующем страдает весь опорно-двигательный аппарат. Хорошая физическая подготовка является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности учащихся. Повышение уровня общей физической подготовки замедляет развитие утомления и делает работу школьников более продуктивной. Школьный возраст примечателен тем, что именно это время наиболее благоприятно для развития двигательных качеств. Однако на различных ступенях обучения в школе развитие данных качеств имеет свои особенности.

Развитие быстроты у школьников выражено не так ярко, как силы, и заканчивается раньше. Хотя двигательные качества выделяют как самостоятельные понятия, следует все же иметь в виду, что проявляются они не сами по себе, а в конкретной деятельности (Ломейко В.Ф., 1980).

Одним из важнейших физических качеств является **быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Под этим понятием определяется способность человека в определенных специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат. И именно это физическое качество сложнее всего поддается развитию.

В тренировочной деятельности повышение быстроты достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и через совершенствование техники движений, воспитание скоростно-силовых, силовых способностей, скоростной выносливости и др., т.е.посредством улучшения тех факторов, от которых и зависит проявление тех или иных качеств быстроты. Именно на этом и основан мой подход к развитию быстроты у школьников.

**Практические особенности развития быстроты у школьников.**

Как уже упоминалось: в различных видах физической активности элементарные формы проявления быстроты выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление быстроты. 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.

Одним из основных средств развития быстроты у детей школьного возраста является использование простейших скоростных упражнений бегового характера. Так же эффективными средствами развития быстроты у школьников являются подвижные и спортивные игры; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; бег на коротких отрезках дистанций; эстафеты; прыжки; гимнастические и акробатические упражнения.

Методы включают в себя: методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Применение игровых заданий скоростной направленности на практике, а именно эстафет с элементами бега и прыжков, подвижных игр, а также комплексов физических упражнений скоростной направленности, показывает, что у школьников достоверно улучшаются их показатели быстроты, а так же ученики активно включаются в учебный процесс и с большим желанием выполняют задания педагога.

Основными методами работы я применяю круговой, игровой и соревновательный.

**Система упражнений для развития скоростных качеств.**

Средствами  развития быстроты как двигательного качества  являются скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы.

**Первая,** наиболее применяемая  на уроках физкультуры, составляет упражнения комплексного воздействия  на все основные компоненты скоростных способностей . Это прежде всего спортивные и подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, единоборства.

**Вторая группа,** в неё входят скоростные упражнения,  направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей.

**Третья группа**, самая обширная, которую образуют упражнения:

а) сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость),

 б) сопряженного воздействия на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных  играх и др.).

**Упражнения для развития скорости**

1.Бег с ускорением на 20-30 м.

2.Пробегание с около предельной и предельной скоростью отрезков 30, 40, 60 м с низкого старта.

3.Эстафета с увеличенным или уменьшенным гандикапом; задача – убежать от партнера или догнать его.

4.Бег с низкого старта по команде на время с разными по силе партнерами на отрезки 20, 30, 50 м.

5.Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку с максимальной частотой движений, в сочетании с ритмичным дыханием. Длительность упражнений 5, 10, 15 сек.

6.Эстафеты с быстрым бегом.

7.Бег с высоким подниманием бедра . Выполнять по 10-15 сек.

8.Бег с ходу по прямой ( 10-20 м). Ускорение с увеличением скорости до максимальной.

9.Бег с низкого старта с преодоление сопротивления партнера.

10.Бег 10-30 м с высокого старта. Добиваться быстрого разгона за счет высокой частоты шагов после старта.

**Упражнения для развития быстроты реакции и движений**

1.Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием руками предметов. Интервалы между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 5-7 сек. Изменяется и громкость команды «Марш!».

2.Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием. Длительность бега 5, 10. 15, 20 сек.

3.Бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений в сочетании с правильным дыханием. Длительность упражнений 5, 10, 15, 20 сек.

4.В положении лежа на спине беговые  движения ногами с большой амплитудой.

5.В прыжке поймать мяч брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

6.Бросить мяч вверх, повернуться на 360 градусов и поймать его.

7.В прыжке вверх хлопки руками впереди и за спиной, двойное касание ногой о ногу.

8.Во время игры (в футбол, в волейбол) по особому сигналу учителя  быстро принять положение приседа.

9.Выполнение по сигналу старта (высокого, низкого).

**Подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных способностей**

**«Третий лишний».**Играют 10—12 человек.

Подготовка. В центре площадки чертят круг диаметром 8—10 м. Игроки парами (в затылок друг другу) размещаются по кругу на расстоянии 1—2 м. Тренер назначает двух водя­щих: убегающего и догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий стара­ется «оторваться» от догоняющего, затем неожиданно вста­ет впереди одной из пар. Стоящий сзади быстро убегает. Игру можно провести интереснее, если задний игрок станет догоняющим.

Правила. Играющие не имеют права касаться руками (или другими частями тела) других игроков. Стоящему позади нельзя стартовать раньше, чем убегающий встанет впереди пары. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, иначе он становится догоняющим.

Вариант. Стоящие в парах широко расставляют ноги, а убегающий должен проползти между ними.

Назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

**«За мячом противника».**Играют 6—10 человек.

Подготовка. Играющие делятся на две команды по 3—5 человек.

Описание игры. По сигналу первые игроки ударом подъе­ма стопы посылают мяч как можно дальше в «поле» и сами устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое мес­то, получает 1 очко, второй — 0 очков. После этого по опре­деленному сигналу- удар производит другая пара игроков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику.

Хочу привести один из моих вариантов конспекта урока:

**Цель урока :**  Совершенствовать и развивать скоростные качества.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи***(предметные результаты):*

-специально беговые упражнения ,стартовый разгон.

**Оздоровительные задачи:**

- Укреплять мышечный корсет;

- Развивать скоростные способности ;

**Воспитательные задачи***(личностные результаты):*

   - Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное  УУД).

   - Умение видеть и чувствовать красоту движения  (личностное  УУД).

- Формировать умение общаться со сверстниками, ориентироваться в пространстве. (коммуникативное УУД). - Воспитывать самостоятельность ( личностные УУД )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | **Формируемые УУД** |
| 1 | **Подготовительный  этап ( 13 мин.):**  Построение класса.  1. Приветствие ( 1 мин )  2. Сообщение задач урока. ( 1 мин )  3. ОРУ без предметов, в движении и на месте. ( 8 мин )  4. Строевые упражнения ( 3 мин ) | Организация обучающихся на урок.  Следить за правильным выполнением упражнений. | Выполнение строевых упражнения.  Ориентируются в пространстве, проявляют внимательность и четкость выполнения команд. | Постановка учебной цели занятия  Умение правильно выполнять двигательное действие  Умение организовать собственную деятельность  Умениераспознавать и называть двигательное действие |
| 2 | **Основной этап (28 мин).**  **Совершенствование развитие скоростных качеств**  **Специально беговые упражнения:**  1.Бег с ускорением на 20-30 м ( 4 мин )  2.Эстафеты на скорость ( 6 мин )  3.Бег с низкого старта по команде на время с разными по силе партнерами на отрезки 20, 30, 50 м.  ( 4 мин )  4.В прыжке поймать мяч брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно. ( 6 мин )  5.Подвижные игры. «Третий лишний»  ( 6 мин )  6. Растяжка для мышц. ( 2 мин ) | Рассказ и показ техники выполнения упражнений. Дает методические рекомендации. Помогает и поправляет - У вас все получилось, вы молодцы! | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.  Изучение новых упражнений. Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок.  Класс разделен на 2 колонны.  Игра в подвижные игры. | Умение технически правильно выполнять двигательное действие  Умение выявлять ошибки при выполнении упражнений  Умение организовать собственную деятельность  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи  Умение работать в команде  Умение проявлять дисциплинированность  Умение достойно вести себя при проигрыше |
| 3 | **Заключительный этап (4 мин).**  1.Построение класса  2.Домашнее задание.  3.Подведение итогов урока.  4.Организованный уход из зала. | Отметить лучших, обозначить недостатки  (приободрить ).  «Класс, на выход в раздевалку шагом - МАРШ!» | Учащиеся участвуют в подведении итогов ( чего достигли, что не получилось) | Умение организовывать коллективную совместную деятельность. |

**Вывод.**

При развитии скоростных способностей я оцениваю индивидуальный уровень физической подготовленности школьников, используя доступные детям тесты. Результаты тестирования дают мне возможность видеть, насколько эффективно используется материал программы и более целенаправленно воздействовать на скоростные способности подростка, которые у него слабо или недостаточно развиты. Основное тестирование провожу 2 раза в год (вторая половина сентября и середина мая ).

**Литература.**

1. Вербицкий Г.И. Когда лучше развивать физические качества у подростков. ФК в школе, №3, 1973. С 4-5.

2. Гендельман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. М.Фис, 1960. С 110-115.

3. Гирис В.М. Садовский Ф.Н. О надежности показателей некоторых тестов физической подготовленности. Материалы всесоюзной конференции по проблемам юношеского спорта М.,1969, ГУЩЛИФК. С 14-16.

4. Кузнецова З.Н. Развитие двигательных качеств школьников. М, Просвещение, 1983. С 4-48, 131-158.

5. Сольникова Г.Н. Физическое развитие школьников. М., Просвещение, 1968. С 86-125.

6. Лях В.И. Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов, М. 2008.

7. Лях В.И. Физическая культура 8-9кл.,М.,

Просвещение, 2011.

8. Лях В.И., Зданевич Н.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл., М., Просвещение. 2011.