

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/335827>

**Тип работы:** Дипломная работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	6
1.1. Быстрота как физическое качество, ее характеристика.....	6
1.2. Возрастные и физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	8
1.3. Средства и методы развития быстроты у детей младшего школьного возраста.....	17
ГЛАВА 2 ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	29
2.1. Подвижная игра как средство развития физических качеств.....	29
2.2. Особенности организации и методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.....	32
ГЛАВА 3 ОРГАНИЗАЦИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	37
3.1. Общая характеристика исследования.....	37
3.2. Анализ и оценка результатов первоначального исследования .....	41
3.3. Разработка комплекса подвижных игр для развития быстроты у детей младшего школьного возраста.....	44
3.4. Анализ и оценка результатов итогового исследования.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	61
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	6

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека [Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Academia, 2016. - С.102.].

Быстрота – это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Возьмем такой пример. Человек ведет автомобиль, и перед ним неожиданно возникает препятствие, требующее немедленной остановки. В этой ситуации быстрота водителя проявляется в двух формах. Первая – быстрота двигательной реакции, выражающаяся временем, прошедшим с момента, когда человек увидел препятствие, до начала движения ногой к педали тормоза. Вторая – быстрота движения, то есть скорость, с которой правая стопа переместится с педали акселератора на педаль тормоза и нажмет ее. Между этими формами нет тесной взаимосвязи: человек может обладать очень быстрой реакцией и в то же время сравнительно медленной скоростью движений. И наоборот [Богатырев, В.С. Методика развития физических качеств юношей: учебное пособие. - Киров, 2018. С.107.].

Быстрота имеет разные формы проявления. Различают быстроту как способность к быстрым двигательным реакциям на зрительный, звуковой или тактильный раздражитель. Например, быстроту реакции фехтовальщика в ответ на действие противника, быстроту движения со старта бегуна на короткие дистанции. Быстрота выражается также в способности к смене движений по направлению и характеру, прекращению движений. Это та сторона качества быстроты, которая в наибольшей мере проявляется в

спортивных играх, скоростном спуске на лыжах, слаломе[ Егоров, Б.Б. Здоровый школьник. Физическое развитие в игровой деятельности // Издательские решения, 2020. С.79.].

Быстрота проявляется также в способности преодолевать определенное расстояние в наиболее короткий отрезок времени, а также в импульсивности, резкости одиночных или повторных движений. Между указанными формами проявления быстроты имеется связь, но нет прямой зависимости.

Уровень развития быстроты, в конечном итоге, определяет успех в подавляющем большинстве видов спорта. Даже марафонец должен, возможно, быстрее пробежать свою дистанцию, сохраняя высокую «крейсерскую» скорость[ Аустер Б.В. Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста на основе модульной программы с использованием подвижных игр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 66.].

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 короткого расстояния;
- по скорости выполнения однократного движения в сложном действии[Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие для вузов. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - С.106.].

Таким образом, формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных видах спорта. К комплексным формам проявления быстроты относятся: способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение быстро набирать скорость на старте, выполнять с высокой скоростью движения, продиктованные ходом соревновательной борьбы – скоростные маневры в спринтерской гонке, на треке, скоростные повороты в плавании, подсечки и броски в борьбе, удары в боксе, прыжки в гимнастике.

## 1.2. Возрастные и физиологические особенности детей младшего школьного возраста

В возрасте 7-9 лет у детей совершенствуется мозговая система, а также развивается аналитико-синтетическая функция коры головного мозга, наблюдается медленные изменения взаимоотношения процессов торможения возбуждения: процесс торможения усиливается, но в любом случае процесс возбуждения ещё преобладают над процессами торможения, поэтому в младшем школьном возрасте дети очень возбудимы[ Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 2016. - С.53.]. О.К. Грачев считает, что младший школьник может заниматься 4-5 часов без утомления в силу своего физического развития. Однако, необходимо соблюдение режима дня, если ребёнок переутомится, это неблагоприятно отразится на организме. Он утверждает, что если программа построена правильно, то о состоянии здоровья младшего школьника переживать не стоит, так как ребенок не будет переутомляться и перезагружаться на занятиях[ Кротова, В.Ю. Формирование и укрепление здоровья детей школьного возраста средствами лечебной физической культуры / В. Ю. Кротова, О. А. Григорьев // Концепт. - 2019. - С. 148.].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1.Аустер Б.В. Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста на основе модульной программы с использованием подвижных игр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 66-68.
- 2.Богатырев, В.С. Методика развития физических качеств юношей: учебное пособие. - Киров, 2018. С.107.
- 3.Болванович А.Е., Усанова А.А., Аширова Н.А., Букаев О.Н. Особенности действия некоторых комплексов лечебной гимнастики при асимметричной осанке и сколиотической болезни I-II степени // Современные тенденции развития науки и технологий. - 2019. - № 6-4. - С. 66.
- 4.Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. - М.: ИЦ Академия, 2019. - С.91.
- 5.Белоусова Н.А. Оценка состояния функциональной регуляции организма у школьников со сколиотической

- осанкой // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. - 2019. - № 2. - С. 7.
- 6.Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретическое представление специального, общего в проявлении быстроты // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017. - № 2. С. 50.
- 7.Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой: Основные виды, сценарии занятий. Развитие креативности школьников. - М.: ЗНАНИЯ, 2017. 183 с.
- 8.Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2016. - 224 с.
- 9.Дрогомерецкий В. В., Третьяков А. А. Низкая двигательная активность как фактор проявления отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста // Дискурс. - 2019. - № 7. - С. 27.
- 10.Егоров, Б.Б. Здоровый школьник. Физическое развитие в игровой деятельности // Издательские решения, 2020. С.79.
- 11.Ермоленко, А.П., Рябчинский, В.Ю. Влияние подвижных игр на развитие основных физических качеств школьников // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сб. трудов XVII Междунар. науч.-практ. конф. (18 февр. 2019 г.). Бегород: Изд-во ООО ГиК, 2019. С. 177.
- 12.Жило А. Социализация школьников посредством спорта и игр // Вестник Таджикского национального университета. 2018. Т. 1. № 3-8 (101). С.203.
- 13.Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие для вузов. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - С.106.
- 14.Загрядская О.В., Царева А. А Организационно-методические аспекты подготовки школьников к сдаче норм ГТО // Материалы научно-практической конференции "Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях. - Санкт-Петербург, 2017. - с. 50-55.
- 15.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 2016. - С.53.
- 16.Кротова, В.Ю. Формирование и укрепление здоровья детей школьного возраста средствами лечебной физической культуры / В. Ю. Кротова, О. А. Григорьев // Концепт. - 2019. - С. 148.
- 17.Кулиев Б.С.О. Проблемы оптимальной организации уроков физического воспитания в начальной школе // Историческая и социально-образовательная мысль. 2020. Т. 7. № 6-1. С.79.
- 18.Каргаполов В.П., Золотарев С.К., Поликарпов В.Д. Спортивно-игровая деятельность в системе личностно-ориентированного физического воспитания школьника // В сборнике: Наука и образование на российском Дальнем Востоке: современное состояние и перспективы развития Сборник научных трудов по итогам межвузовской научно-практической конференции преподавателей и аспирантов: в 2-х томах. 2020. С. 161.
- 19.Леонова Л. А. Особенности физического развития детского организма // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2019. - № 2. - С. 92.
- 20.Леонова, Л. А. Особенности физического развития детского организма, исследование и оценка состояния телосложения у детей 5-7 лет // Концепт. - 2018. - С. 92.
- 21.Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учеб. пособие. - Москва: Спорт, 2017. - 129 с.
- 22.Момент А.В., Семенов Д.В. Нарушение постурального контроля у детей младшего школьного возраста со сколиотической осанкой // Гимнастика и современный фитнес: материалы Всероссийской научной интернет-конференции / Под общ. ред. М.Ю. Ростовцевой. - 2018. - С. 81.
- 23.Стефановский В.В., Шамшуралеева Е.Ф., Спатаева М.Х., Салугин Ф.В., Харченко Л.В., Куандыкова Ж.Т. Исследование физического состояния школьников в 9–10 лет на начальном этапе подготовки в тхэквондо // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 4. С. 209.
- 24.Сазонов, А.Н. Методика развития быстроты // Материалы Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под редакцией А.А. Шахова. - Елец, 2018. - С. 176–180.
- 25.Семенова, Т. Актуальные проблемы физического воспитания детей школьного возраста: монография. - М.: LAP Lambert Academia Publishing, 2017. - С.32.
- 26.Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов национальной науч.-практ. конф., 13 мая 2020 г., Шуйский филиал ИвГУ. - Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. - С.84.
- 27.Федоренко, Л. П. Методика физического развития детей школьного возраста. - М.: Просвещение, 2018. - С.49.
- 28.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Academia, 2016. - С.102.
- 29.Шаркова, Н.И. Подвижные игры как метод воспитания ребенка // Педагогическая наука и практика. 2019.

№ 2(24). С. 136-138.

30.Шлемова, М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза // Изв. ВолгГТУ. Вып. 9. Волгоград. - 2020. - № 11 (98). - С. 167.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/335827>