

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (КГУ)**

**Тема: СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ
СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ
8 КЛАССА**

Дисциплина: Теория и методика физической культуры

Студент: Казиева Анара Зараповна

Группа ПС-20115

Специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Руководитель: докт. биол. наук, профессор

Речкалов Александр Викторович



- Скоростные способности рассматривают, как возможности человека выполнять двигательную деятельность в минимальный для данных условия промежуток времени.

Цель работы: исследование уровня развития скоростно-силовых способностей учащихся 8 класса.

Задачи:

- рассмотреть скорость как двигательное качество человека;
- определить основные средства воспитания скоростных способностей;
- выявить основные методы воспитания скоростных способностей.
- провести исследование использование средств и методов в воспитании скоростно-силовых способностей учащихся общеобразовательной школы в рабочем поселке Каргаполье.

- **Цель исследования** заключается в эффективности средств и методов, влияющих на уровень развития скоростных способностей у учащихся 8 класса.
- **Рабочая гипотеза:** применение средств и методов повышают уровень скоростно-силовых способностей учащихся 8 классов.

-
- **Объект исследования:** физическая подготовленность учащихся 8 класса.

 - **Предмет исследования.** Предметом исследования являются уровень развития скоростных качеств у учащихся 8 класса.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

- 1. Используя ряд тестов, определить уровень развития скоростных способностей у учащихся Муниципальной общеобразовательного учреждения общеобразовательная школа № 1 в районном поселке Каргаполье в Курганской области.
- 2. Определить уровень развития скоростных способностей методом тестирования у учащихся МКОУ СОШ №1.
- 3. Провести анализ уровня скоростных способностей у учащихся 8 классов исходя из полученных результатов



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1) анализ научно - методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование;
- 4) методы математической статистики;

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились в естественных условиях на базе МКОУ СОШ №1.

- Проведение эксперимента – сентябрь 2016 года.
- В эксперименте приняло участие 10 мальчиков в возрасте 13-14 лет, учащиеся СОШ №1 р.п. Каргаполье в Курганской области.

В ОСНОВНОМ ПРИМЕНЯЛИСЬ ТАКИЕ СРЕДСТВА:

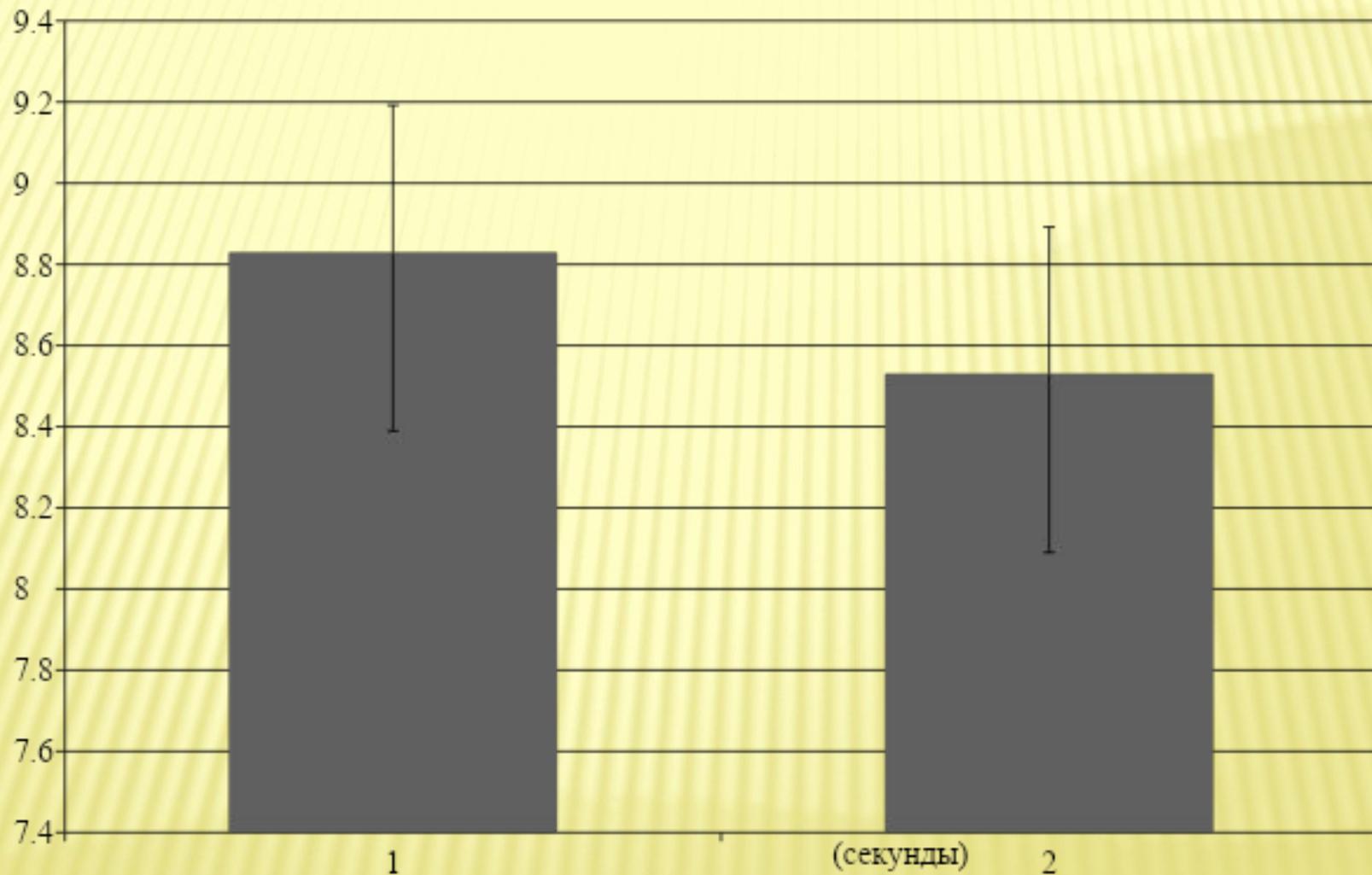
- - кроссовый бег; переменный бег; ускорение от 30 до 100 м.; обще – развивающие упражнения; специально – беговые упражнения; бег по разметкам; выбегания с низкого и высокого старта; челночный бег 3 x 10 м; спортивные игры

Методы применяемые:

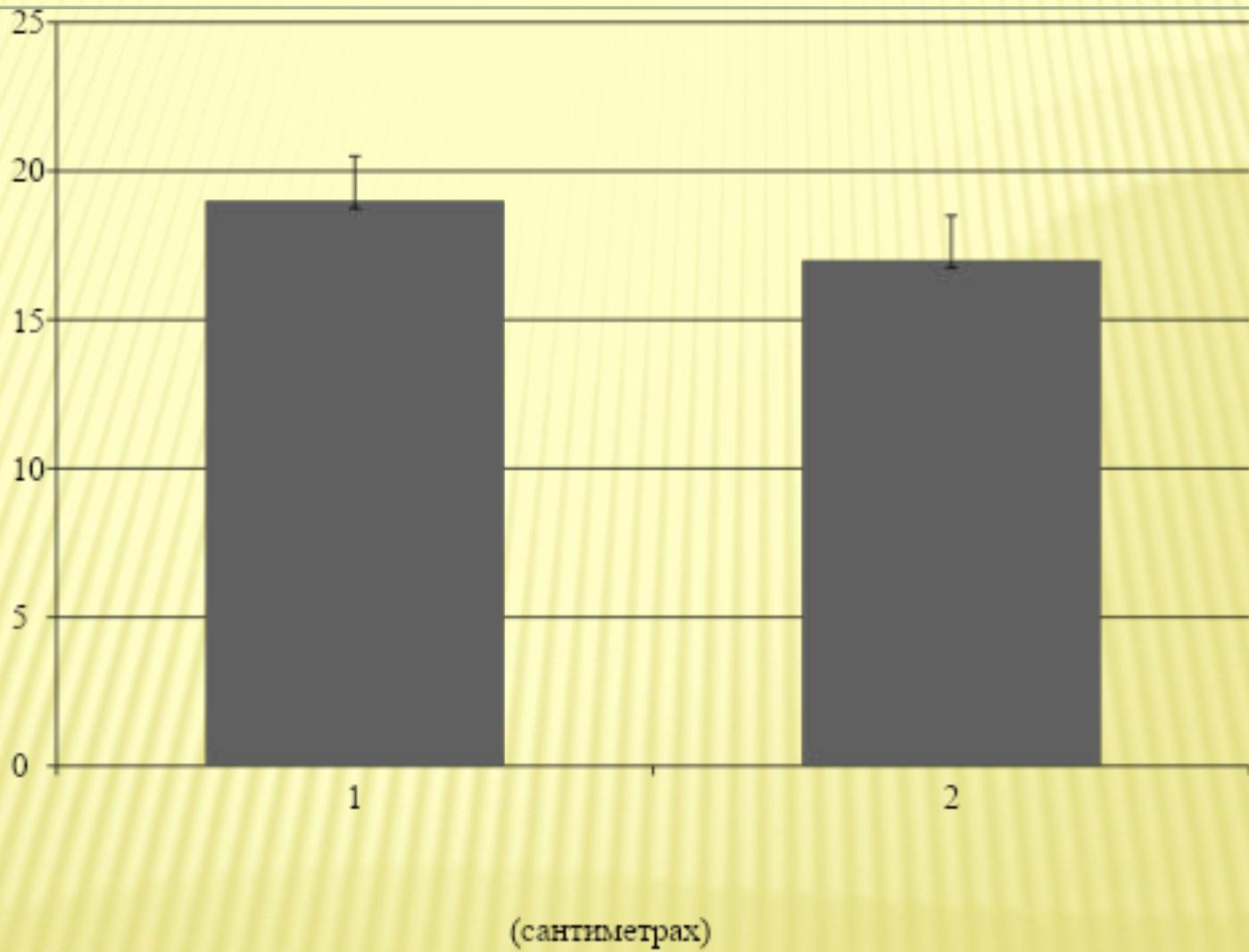
- - строго регламентированного упражнения
- - вариативного упражнения
- - игровой
- - соревновательный

Занятия проводились на улице, в зале и на стадионе.

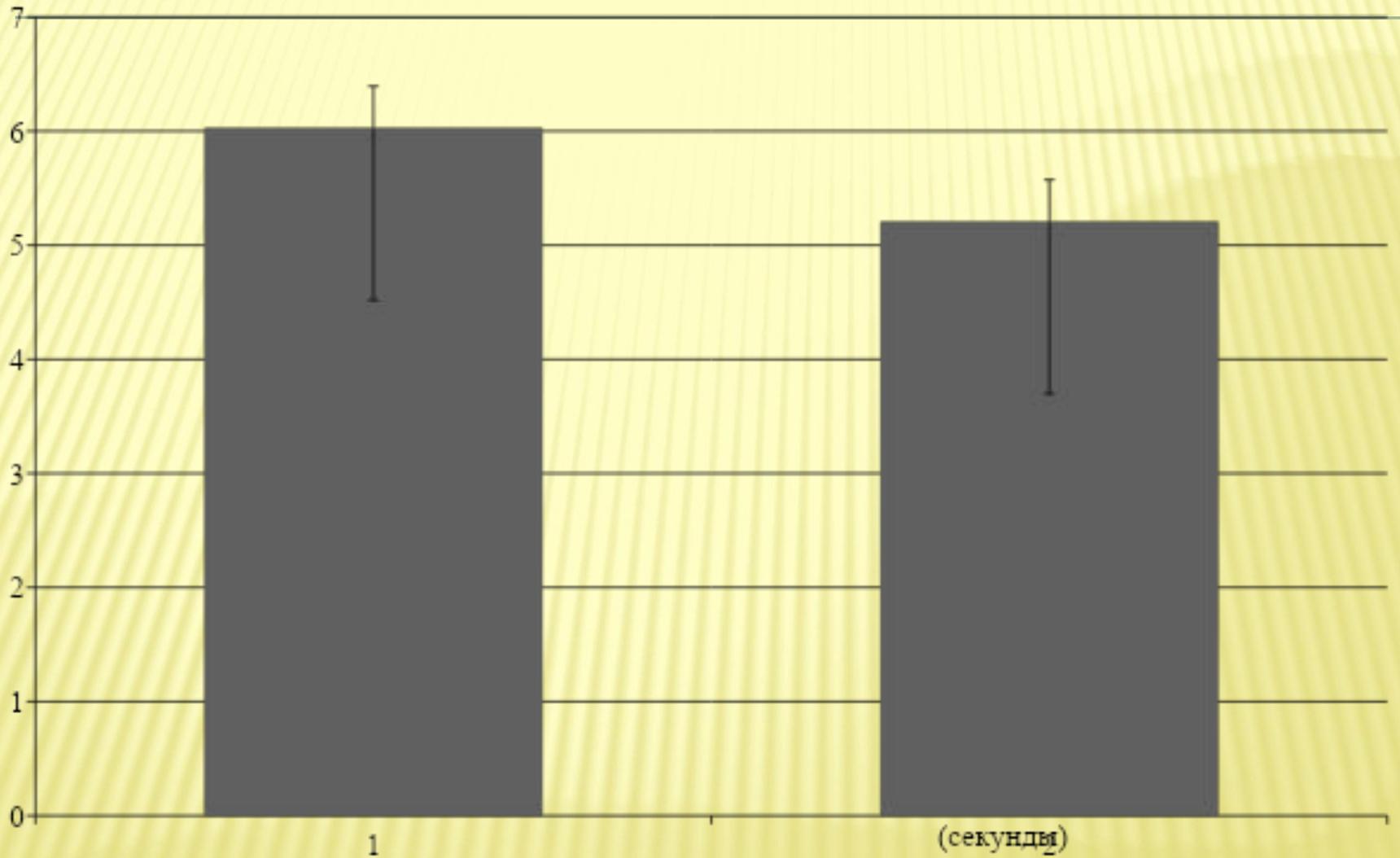
сентябре 8,8 секунд, ноябре 8,5 секунд.



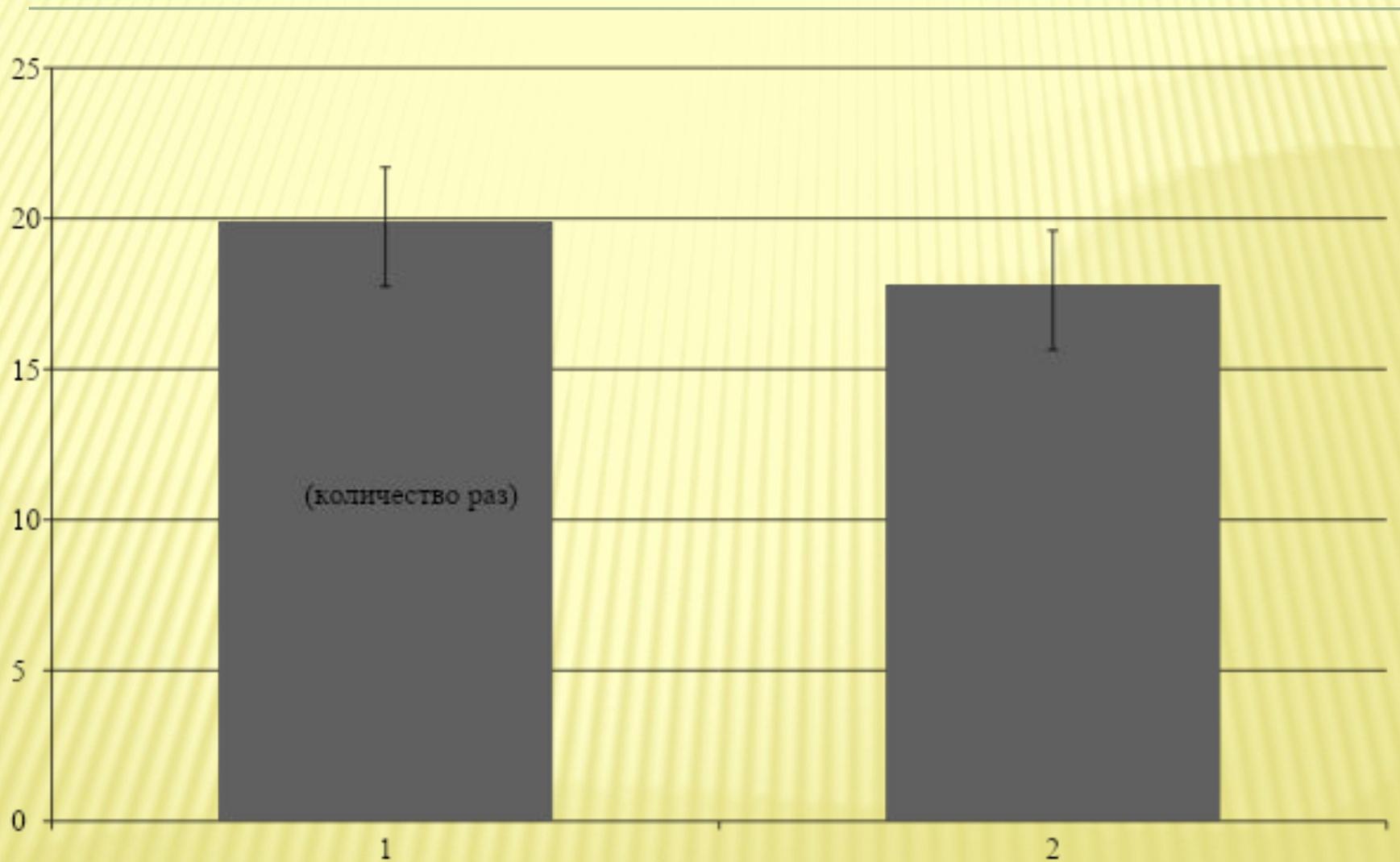
сентябре- 19 см, в ноябре 17 см.



сентябре 6,03 с, а в ноябре 5,2 с.



сентябре-19, в ноябре 17 раз



ВЫВОДЫ

- 1. На основании контрольных испытаний (тестов), был определен начальный уровень развития скоростных способностей у учащихся 8 класса СОШ №1
- 2. Принимая во внимание изменение стабильности скорости движений с возрастом и относительно небольшие количественные сдвиги в максимальных проявлениях быстроты, следует постоянно заботиться об эффективных средствах и методах применяемых на занятиях в физическом воспитании школьников и в то же время создавать условия, которые исключали бы чрезмерную напряженность, скованность движений.
- 3. Повторное тестирование выявило улучшение скоростных показателей учащихся 8 класса СОШ №1 после проведенного педагогического эксперимента.
 - челночный бег - на 30 %;
 - в измерении скорости реакции - "гимнастическая палка" – на 20 %;
 - в беге 30 м. с низкого старта на 12 % ;
 - в беге на месте за 5 сек на 20 %;

**Спасибо
за
внимание**