

Васюткина Оксана Николаевна

преподаватель физической культуры

ГБПОУ «Тольяттинский химико-технологический техникум»

г. Тольятти, Самарская область

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы среди других актуальных задач, требующих дальнейшего, в том числе и научно-методического, совершенствования, особую важность приобретает создание условий для развития физических качеств и усовершенствование движений.

Ключевые слова: физические качества, быстрота, студент, игра, футбол, упражнения, исследование, тест, методика, экспериментальная группа, контрольная группа, педагогический эксперимент.

Физическая подготовка в системе СПО, кроме задач общефизического развития, включает в себя оптимальное развитие тех физических качеств, которые особенно необходимы для овладения определенной профессией. Большое место в воспитании у студентов таких качеств, как быстрота, ловкость и координация движений, которые необходимы для рабочих специальностей, отводится спортивным играм.

Именно в спортивных играх обучающийся получает уникальную возможность проявить собственную активность, инициативность, находчивость, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя. Использование в подростковом возрасте игр с элементами спорта, таких как футбол, как средства физического воспитания студента, создает условия для развития физических качеств, приобретения новых двигательных умений и навыков, укрепления здоровья.

Перед исследователем была поставлена цель: экспериментально изучить методику развития быстроты учащихся старшего школьного возраста на занятиях физической культуры.

Анализ литературных источников показал, что разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда, наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Это и понятно, ведь футбол становится все более скоростным, а, следовательно, каждый игрок должен развивать у себя это важное физическое качество.

На первом этапе исследования был проведен констатирующий эксперимент, основной задачей которого стало проведение предварительного тестирования уровня развития быстроты у подростков физической культурой. В тестировании приняли участие студенты I курса ТХТТ. Группа 1 стала – экспериментальной (25 человек), группа 2 – контрольной (25 человек).

Для проведения предварительного тестирования была подготовлена батарея тестов, которая дает возможность определить уровень развития быстроты у студентов, на текущий момент:

Тестирование быстроты:

1. Бег 30 метров.
2. Бег на месте за 10 сек.
3. Прыжки на скакалке за 10 сек.
4. Прыжок в длину с места.
5. Челночный бег 3 по 10 м.

В тестировании принимали участие студенты обеих групп. Предварительное тестирование в обеих группах испытуемых показало, что во всех тестах

результаты практически равны, расхождения незначительны, можно говорить о практически одинаковом уровне развития быстроты.

Для формирующего эксперимента изучение литературных источников и анализ опыта специалистов, тренеров, спортсменов – футболистов помогли выбрать серии специальных футбольных упражнений для развития быстроты для проведения формирующего эксперимента.

1. Серия упражнений без мяча №1.



Рис. 1



Рис. 2

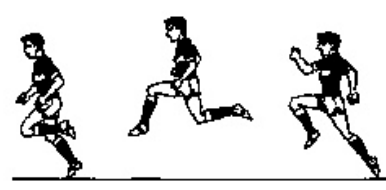


Рис. 3

2. Серия упражнений без мяча №2.

3. Серия упражнений с футбольным мячом.

Для доказательства гипотезы:

Методика развития быстроты предусматривает внедрение этих серий упражнений в подготовительную часть учебных занятия, и их чередование (1–3), (2–3). Упражнения, подобранные в комплексы, соответствуют возрастным особенностям обучающихся, они просты по структуре, являются естественными видами движений, выполняются с использованием предметов и оборудования.

Комплексы этих упражнений требуют систематического использования продолжительное время. Экспериментальная работа проводилась с сентября 2016 года по февраль 2017 года в экспериментальной группе. Контрольная группа занималась без использования этой методики. Студенты группы 1 выполняли практически те же упражнения, но подбор и их чередование в комплексах создают экспериментальную методику, которая должна обеспечить динамику роста результатов по развитию быстроты.

Следующим этапом исследовательской деятельности стало проведение контрольного эксперимента. В марте 2017 года были проведены соревнования по ОФП, тесты для определения уровня развития быстроты вошли в программу соревнований. Результаты тестирования обработаны и показали изменение

результатов экспериментальной группы практически во всех тестах, по сравнению с контрольной группой. Для подведения итогов исследовательской работы был выполнен сравнительный анализ полученных в ходе эксперимента результатов.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования

Группа	Бег 30 м.	Бег на месте за 10 сек.	Прыжки на скалке за 10 сек.	Прыжок в длину с места.	Челночный бег 3 x 10 м.
ЭГ до	5,2	21	19	220	8,0
ЭГ после	4,7	25	24	225	7,3
<i>Изменения ЭГ</i>	<i>0,5</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>0,7</i>
КГ до	5,2	20	19	220	8,0
КГ после	5,0	22	22	220	7,5
<i>Изменения КГ</i>	<i>0,2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по тестам, представленные в таблице, показывает, что во всех тестах экспериментальная группа показала значительный прирост результатов, контрольная группа имеет незначительный прирост во всех тестах. Это показывает результативность подобранных специальных футбольных упражнений для развития быстроты.

В контрольной группе наблюдается незначительный рост результатов, и хотя для этой группы также использовались футбольные упражнения, значительных результатов они не дали. В ходе педагогического эксперимента было установлено, что внедренная методика использования футбольных упражнений для развития быстроты старшего школьного возраста является достаточно результативной. Это подтверждается и проведенным тестированием.

В ходе исследования аспектов проблемы развития быстроты, и других физических качеств подростков, можно прийти к выводу, что правильно

подобранная методика развития физических качеств, способствует их быстрейшему усвоению.

В практической части была внедрена методика специальных футбольных упражнений, которые помогут не только в овладении первоначальными навыками игры в футбол, но и развитию необходимых студенту физических качеств, применительно к требованиям профессии, что *подтверждает выдвинутую гипотезу*.

Список литературы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.Д. Портнов, В.П. Савин. – М.: ИЦ Академия, 2004. – 520 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010.