

Обзорная статья

Быстрота как средство воспитания скоростных способностей учащихся общеобразовательной школы

Х.А. Хасанов¹

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Дата публикации

Принято к печати: 1 мая 2018;

Напечатано: 5 июля 2018

© 2018 АГАФКС. Все права защищены.

Ключевые слова: физическое воспитание, курикулум, быстрота, двигательные способности

Актуальность. Современная программа (курикулум) по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы акцентированы преимущественно на формирование двигательной культуры с приоритетом развития двигательных способностей, обучения двигательным умениям. [1] Физические упражнения, игры являются важным инструментом формирования личности и здоровья человека, решаются задачи, которые стоят перед школьным физическим воспитанием.

Цель. Исследование скоростных двигательных способностей школьников.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы. Всего было исследовано 42 ученика 11-17 лет.

В решении педагогических задач использовались следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, педагогические беседы, наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

Результаты исследования и обсуждения. Физическое воспитание школьников стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в растущем организме и активно влияет на развитие двигательных способностей.[5] Стандарты, выбранные для цели урока, охватывая каждую содержательную линию, обеспечивают их взаимосвязь. Организм школьников в

подростковом возрасте имеет свои анатомические, физиологические и психические особенности. Между развитием двигательных способностей и формированием двигательных навыков существует тесная связь.[2] Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных способностей. Систематические занятия ускоряют развитие двигательных способностей, но прирост их в различные возрастные периоды неодинаков. Физиологические механизмы быстроты, время, необходимое для рефлекса складывается из следующих составляющих: а) времени для возбуждения рецептора; б) времени для проведения возбуждения по афферентным нервам ЦНС; в) времени для проведения возбуждения от одних нервов в двигательным; г) времени для проведения возбуждения по эфферентным нервам; д) времени для развития возбуждения и сокращения мышц.[4]

Выводы. По двигательной способности быстрота отмечается неравномерный прирост результатов в различные возрастные периоды. Темп движения обуславливается быстротой смены процессов возбуждения и торможения ЦНС. Обнаруживается большая корреляция между частотой движений, совершаемых в различных условиях. Частота движений характеризует скоростные качества всего организма. К 14-15 годам темп прироста

быстроты снижается. К 11 годам частота беговых шагов достигает своего максимума. В этом возрасте подростки превосходят учащихся 12-14 лет. [3]

Работа с подростками в значительной степени определяет успех той или иной страны на международной арене. В подростковом возрасте развиваются способности логически мыслить, анализировать свои поступки и поведение. Подростки в этом возрасте больше склонны к подражательной деятельности, что положительно сказывается на их развитии.

Литература

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, № 1
2. Ф. Гусейнов, И. Исмаилов, Г. Курбанов, С. Багиров, Ч. Салманов. Физическое воспитание 2 класс. Методическое пособие для учителя – Баку, "XXI" – YNE, 2009, 64 с.
3. Р.А. Абзалов, О.И. Павлова, О.В. Сальникова, В.М. Косов, Л.В. Коновалова, О.В. Новоженина – Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11 классов
4. И.В. Муравьев Возрастные изменения двигательной деятельности //Возрастная физиология. – Л.: Наука, 1975, с. 408-442.
5. Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов – Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: личностный аспект. Научно-методический журнал ФК №3-4, 1999, с. 50-55