

**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ VII-IX КЛАССОВ
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО
СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

***ЛУКАШЕВИЧ
ВАЛЕРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ,
учитель физической
культуры и здоровья***



Ничто так сильно не разрушает
человека, как продолжительное
физическое бездействие

Аристотель



Актуальность темы - *недостаток двигательной активности у школьников*

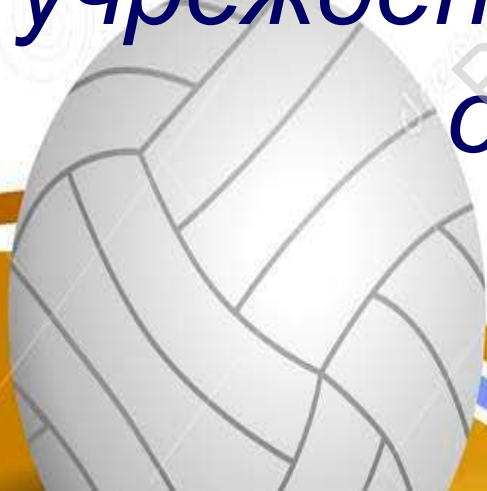


Проблема исследования:
*как эффективно развивать
быстроту у обучающихся VIII-IX
классов учреждения общего
среднего образования*



Цель исследования:

**теоретически обосновать,
методически обеспечить и
экспериментально проверить
процесс развития быстроты у
обучающихся VIII-IX классов
учреждения общего среднего
образования**



Задачи исследования:

- раскрыть сущность двигательного качества «быстрота», показатели измерения и уровни проявления;
- определить особенности развития быстроты у обучающихся VIII-IX классов учреждения общего среднего образования;
- разработать методику развития быстроты у обучающихся VIII-IX классов учреждения общего среднего образования на факультативных занятиях по волейболу;
- апробировать методику развития быстроты у обучающихся VIII-IX классов учреждения общего среднего образования на факультативных занятиях по волейболу в ГУО «Гимназия №1 г.Дзержинска».

Объект исследования:

процесс развития быстроты у обучающихся VIII-IX классов учреждения общего среднего образования



**Предмет исследования
методика развития быстроты
у обучающихся VIII-IX классов
учреждения общего среднего
образования на
факультативных занятиях по
волейболу**




Методы исследования:

- ✓ теоретический анализ литературных источников;
- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ педагогическое исследование;
- ✓ сравнительный анализ;
- ✓ мониторинг;
- ✓ рефлексия опыта собственной педагогической деятельности.

Волейбол

- одно из самых популярных и массовых средств физического воспитания, неотъемлемая часть физической культуры





Быстрота -
одно из ведущих качеств в
волейболе

Быстрота измеряется:

- *Путем измерения скорости движения в ответ на определенный сигнал*
- *По количеству движений за установленное время.*
- *По времени преодоления установленного короткого расстояния (бег 10м., 30м).*
- *По скорости выполнения однократного движения в сложном действии*



Упражнения для развития быстроты:

- *двигательной реакции;*
- *отдельных движений;*
- *быстроты перемещений.*



Выводы:

- 1. Используя разработанную мною методику и предложенные упражнения можно успешно развивать быстроту движений.*
- 2. Благодаря хорошо спланированным, творчески подготовленным факультативным занятиям можно достичь хороших спортивных результатов.*
- 3. Правильно используя мониторинг, используя тесты можно проследить динамику развития физических качеств.*

**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ VII-IX КЛАССОВ
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО
СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

***ЛУКАШЕВИЧ
ВАЛЕРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ,
учитель физической
культуры и здоровья***

