

**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ  
ДВИЖЕНИЙ НА УЧЕБНЫХ  
ЗАНЯТИЯХ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И  
СПОРТА» У УЧАЩИХСЯ  
I-IV КЛАССОВ**

***ГОЛОВАЧ***

***АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВИЧ,***

*учитель физической культуры и  
здоровья*

# Актуальность темы:

---

*вовлечение детей к занятиям спортом  
с начальной школы*



## **Объект исследования:**

*процесс развития физических качеств учащихся I-IV классов.*

## **Предметом исследования:**

*подвижные игры как средство развития быстроты движений у обучающихся на учебных занятиях «Час здоровья и спорта».*

## **Цель исследования:**

---

*теоретически обосновать, экспериментальным путем доказать и представить комплекс эффективных средств, способствующих развитию быстроты движений у учащихся I-IV классов на учебных занятиях «Час здоровья и спорта».*

## Задачи:

---

- *уточнить сущность и содержание понятия «физические качества личности».*
- *представить специфику развития быстроты движений у учащихся I-IV классов;*
- *представить результаты опытно-экспериментальной работы по развитию быстроты движений у учащихся I-IV классов на учебных занятиях «Час здоровья и спорта».*

## Методы:

---

- *изучение педагогической и методической литературы по теме опыта;*
- *изучение и обобщение педагогического опыта;*
- *педагогический эксперимент;*
- *сравнительный анализ полученных результатов уровня физической подготовленности;*
- *формулирование выводов и обобщение материала в форме создания методической копилки подвижных игр по развитию быстроты движений.*

# Быстрота -

---

*это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.*



## Три разновидности проявления быстроты:

---

- *латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель);*
- *скорость отдельного движения;*
- *частота движений.*



# Методы на занятиях час здоровья и спорта:

---

- *соревновательный* - выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещений в условиях соревнования;
- *повторный* - повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью в течении 10-15 секунд;
- *переменный* - ритмичное чередование движений с повышенной интенсивностью (в течение 10-15 секунд) и движений с пониженной интенсивностью (от 15 секунд и выше).



# Оптимальные условия проведения подвижных игр:

---

- *наблюдения за действиями игроков;*
- *устранение ошибок;*
- *показ правильных и коллективных приемов;*
- *прекращение грубого отношения к игрокам;*
- *регулирование нагрузки;*
- *стимулирование уровня активности;*
- *учет наиболее опасных моментов в игре.*

## Наилучшими методами организации и проведения подвижных игр являются:

---

- *игровой;*
- *соревновательный;*
- *повторный;*
- *переменный.*



Лучше всего сочетать эти методы на занятиях «Час здоровья и спорта» в виде подвижных игр





## **Вывод:**

---

- *системно-продуманные, качественно-подготовленные занятия час здоровья и спорта способствуют формированию устойчивого интереса и желания заниматься физической культурой и спортом;*
- *используя разнообразные тесты по развитию физических качеств, можно проследить за динамикой изменения развиваемого качества.*

**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ  
ДВИЖЕНИЙ НА УЧЕБНЫХ  
ЗАНЯТИЯХ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И  
СПОРТА» У УЧАЩИХСЯ  
I-IV КЛАССОВ**

***ГОЛОВАЧ***

***АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВИЧ,***

*учитель физической культуры и  
здоровья*