

DEVELOPING THE QUALITY OF SPEED AMONG STUDENTS THROUGH OUTDOOR GAMES

Nematova D.D. (Republic of Uzbekistan)

*Nematova Diyora Dilshod kizi - Master,
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION,
NAVOI STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE,
NAVOI, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: *the article deals with the development of the quality of speed in students with the help of outdoor games. Speed is an important physical quality of a person, which is expressed in the ability to perform motor actions in the shortest possible time, determined by the speed of reaction to a signal and the frequency of repeated actions. Speed exercises are the main means of development of speed among junior schoolchildren in a physical education lesson. The main methods are repeated, game and competitive. Forms of education of speed are divided into elementary and complex.*

Keywords: *development, speed, outdoor games.*

РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВА СКОРОСТИ У УЧАЩИХСЯ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Неъматова Д.Д. (Республика Узбекистан)

*Неъматова Диёра Дилшод кизи – магистр,
факультет физического воспитания,
Навоийский государственный педагогический институт,
г. Навои, Республика Узбекистан*

Аннотация: *в статье рассматривается развитие качества скорости у учащихся с помощью подвижных игр. Быстрота - важное физическое качество человека, которое выражается в способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Основными средствами развития быстроты у младших школьников на уроке физической культуры являются скоростные упражнения. Основными методами являются повторный, игровой и соревновательный. Формы воспитания быстроты делят на элементарную и комплексную.*

Ключевые слова: *развития, скорость, подвижных игр.*

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время [1].

Для характеристики возможностей человека выполнять двигательные действия с максимальной скоростью, в течение ряда лет использовали обобщенный термин «быстрота». Но учитывая множественность форм проявления быстроты движений и высокую их специфичность, этот термин в последние годы заменили понятием «скоростные способности».

Существует огромное количество формулировок понятия «скоростные способности». Их различия обуславливаются и зависят от различий взглядов авторов, от объема работы, проведённой ими по данному вопросу, от образа их мышления.

Под скоростными способностями принято понимать способности человека совершать двигательные действия в минимальный для конкретных условий отрезок времени.

Скоростные способности – это совокупность индивидуальных особенностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательных действий.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

- 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала;
- 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему;
- 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;
- 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце;

5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Также быстрота реакции зависит от морфологических особенностей мышечной ткани, её композиции.

В настоящее время принято различать два типа мышечных волокон по структуре и функциональным возможностям - «быстрые» (белые), способные развивать большую силу и скорость мышечного сокращения, но не приспособленные к длительной работе на выносливость, и «медленные» (красные), работающие в медленном, но длительном режиме [2].

В быстрых мышечных волокнах преобладают анаэробные процессы энергообеспечения, а в медленных - аэробные (поэтому в них значительно выше кровеносных капилляров, выше содержание миоглобина, большая активность окислительных ферментов).

Далее быстрота реакции зависит от:

1. силы мышц;
2. способности мышц быстро переходить из напряжённого состояния в расслабленное; энергетических запасов в мышце;

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами.

Физические качества играют большую роль в жизни человека. Проблемой развития физических качеств детей и подростков занимаются отечественные ученые и отмечают, что одно из важных физических качеств является быстрота - способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Поэтому учителя физической культуры должны уделять должное внимание развитию быстроты на уроках физической культуры. Быстрота выделяется в ряду двигательных качеств, позволяющих совершать двигательные действия в пределах краткого времени. К ней относят способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций, обеспечивать скоротечность процессов, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений. Для детей младшего школьного возраста важным на уроке является потребность в высокой двигательной активности. Организм младшего школьника растет и развивается. В этом возрасте особое внимание необходимо уделять воспитанию быстроты движений, осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход, так как в этом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого физического качества.

Список литературы / References

1. Маьмуров Б.Б., & Хамраев И.Т. (2020). Субъективные особенности ценностного отношения студенток к специальным тестам «АЛПОМИШ» и «БАРЧИНОЙ». Педагогическое образование: вызовы XXI века. С. 417-421.