

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра Теории и методики спортивных дисциплин

АХТАМОВ АЛЕКСАНДР АРКАДЬЕВИЧ
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Подвижные игры для развития быстроты у обучающихся младшего
школьного возраста на уроках физической культуры**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
«Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой:

Научный руководитель:
к.б.н, доцент Трусей И. В.

Дата защиты

Обучающийся Ахтамов А.А.

Оценка _____

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретико-методологические основы развития быстроты у обучающихся младшего школьного возраста	6
1.1 Понятийный аппарат	6
1.2 Анатомо-физиологические (психологические) особенности обучающихся младшего школьного возраста	15
1.3 Применение подвижных игр для развития быстроты у обучающихся ..	21
Глава 2. Организация и методы исследования	29
2.1 Организация исследования и характеристика контингента испытуемых	29
2.2 Методы исследования	30
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения	36
3.1 Подвижные игры по совершенствованию физического качества «быстрота» у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	36
3.2 Результаты педагогического эксперимента	43
3.3 Практические рекомендации по развитию быстроты у обучающихся младшего школьного возраста с помощью подвижных игр	49
Заключение и выводы	51
Список использованных источников	53
Приложения	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования состоит в том, что правильное развитие ребенка происходит только в ситуации, если у детей развивать не только ценности культуры, правильные привычки, но и интерес к физическим упражнениям. Развитие физических качеств имеет большое значение, т.к. спортивные игры делают ребенка сильным, здоровым и придают ему уверенности в собственных силах. Физические упражнения оказывают мотивирующее воздействие на человека для достижения определенных целей. Еще с детского сада ребенку следует объяснять, что необходимо четко осознавать свои желания и то, как их достичь, если прилагать усилия. Так, у детей складывается сильный характер, с помощью которого он может в дальнейшем достичь отличных результатов не только в спорте, а и в собственной жизни в общем.

Большинство физических упражнений связано с игрой в команде, где протекает общение между детьми – так ребенок учится взаимодействовать со своими ровесниками. Соответственно, высококачественное физическое развитие в детском возрасте неизбежно приведет к тому, что дети будут выносливыми, обладать хорошим здоровьем, умениями командной работы и адекватного общения с окружающими. Процесс физического развития связан с переменной веса, повышением мышечной силы, совершенствованием координации перемещений и т.д. В юном возрасте физическое воспитание считается основой всестороннего развития подрастающего поколения. В детстве закладывается фундамент самочувствия и формируются основные личностные черты [6]. Успешность в любом направлении во многом ориентируется физическим состоянием детей, организм которых остро откликается на незначимые отличия от нормы в находящейся вокруг среде, что имеет связь с его развитием и недостаточной многофункциональной зрелостью отдельных органов и систем. Взаимосвязи между соматическими и психическими процессами более узкие, чем у совершеннолетних. В

следствии этого решение множества педагогических задач обязано осуществляться с учетом физических возможностей детей.

Процесс всестороннего физического развития представляет становление двигательных свойств. Играя, двигаясь, дети становятся более ловкими, выносливыми, убежденными в собственных силах, увеличивается их самостоятельность. Достигнутый уровень становления двигательных свойств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обуславливает новый виток в физическом развитии, подъем физических возможностей детей, усвоение более трудных двигательных актов, овладение их техникой. Так, достигается уровень физического совершенства, достаточный для конкретного возрастного этапа [10].

Объект исследования: развитие быстроты на уроках физической культуры у обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр для развития быстроты у обучающихся 4-го класса.

Цель – разработать комплекс подвижных игр для развития быстроты у обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре и оценить его эффективность.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить теоретико-методологические основы развития быстроты у обучающихся младшего школьного возраста.
2. Сформировать комплекс подвижных игр для развития быстроты у обучающихся 4-го класса и оценить его эффективность.
3. Разработать практические рекомендации по развитию быстроты у обучающихся младшего школьного возраста с помощью подвижных игр.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование подвижных игр на уроках физической культуры повысит уровень развития быстроты обучающихся младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- анализ методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- статистическая обработка полученных данных.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении возможностей развития физических качеств, обучающихся младшего школьного возраста, выявление основных положений в рассматриваемом процессе.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по развитию физических качеств, обучающихся младшего школьного возраста, которые проверены на практике, что позволяет применять их в учебном процессе.

Организационная база исследования: исследовательская работа осуществлялась на базе МБОУ Северо-Енисейская средняя школа №1 им. Е.С. Белинского. В исследовании принимали участие обучающиеся в возрасте 9-10 лет, в количестве 20 человек.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, списка использованных источников и приложений. Объем работы составил 61 страницу машинописного текста.

Глава 1. Теоретико-методологические основы развития быстроты у обучающихся младшего школьного возраста

1.1 Понятийный аппарат

Весомые перемены, которые в настоящее время происходят в социуме в ситуации перехода к основам рыночной экономики повлекли за собой существенные изменения в обучении, как во всей образовательной системе, так и по дисциплине физической культуры. Процесс физического воспитания нацелен на развитие психолого-физиологических свойств личности, с применением соответствующих мотивов, способов и занятий [3]. Процесс физического воспитания осуществляется в соответствии со всеми требованиями и закономерностями педагогического процесса.

Физическое воспитание позволяет направить обучаемую личность на здоровый образ жизни, позволяет сформировать мотивационную, двигательную и функциональную подготовку к его основам. Его осуществляют в соответствии с принятыми нормами и закономерностями рабочего процесса. Кроме того, физическое воспитание позволяет сформировать морально-волевые, интеллектуальные и прочие личностные качества.

Основная форма физического воспитания в учебном процессе – это физические занятия. В ходе данных занятий происходит изучение учебной дисциплины: «Физическая культура», которая является обязательной единицей в образовательной системе [5]. Среди социально значимых итогов физического воспитания можно выделить: физическое развитие обучающихся, методические и двигательные навыки, умения привычки, которые являются необходимыми для формирования здорового образа жизни, физического самовоспитания, эффективной организации свободного времени. К ним, также можно отнести духовное и физическое оздоровление,

повышение иммунитета, физическая релаксация и восстановление общих сил организма.

Физическое воспитание дает возможность оказать разностороннее воздействие на обучающуюся личность. При этом, можно выделить, что большинство социально значимых итогов в физическом воспитании на сегодня не реализованы в полной мере. Данная тенденция выявляет проблему в физической подготовке обучающихся. Физическая подготовленность, являясь значимым итогом физического воспитания имеет свойство очень быстро утрачиваться без регулярного поддержания. Мотивация к занятиям физическими упражнениями имеет свойство снижаться, особенно с возрастом. В этой связи, формирование мотивов к физическому самосовершенствованию является важнейшей задачей в процессе физического воспитания.

На сегодня, образовательные задачи в физическом воспитании, которые имеют связь с обучением знаниям, навыкам и умениям, как правило, решают недостаточно эффективно, что является итогом исторически образовавшегося нормативного узкоутилитарного подхода к физическому воспитанию, как к источнику физической подготовки обучающихся. В данном подходе нормативы, которые отражают уровень физической подготовленности, представляют из себя основной критерий результативности физического воспитания. Потребность в физкультурном образовании, как правило, признают, но обучающимся не предоставляют его в полной мере.

Одна из проблем, которая требует последовательного разрешения – это преюбреженность физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Данную тенденцию подтверждают разные названия учебной дисциплины, недостаточная преюбреженность целевых установок в физическом воспитании, отсутствие преюбреженности в содержании теоретических и практических разделов учебного материала. В данном процессе, также необходимо учитывать то, что воспитание подрастающей

личности в семье – это важный фактор его психофизического и интеллектуального развития, а также укрепления здоровья. Именно от эффективности физического воспитания ребенка в условиях семьи находится в зависимости основы его физической подготовленности, которые в дальнейшем развиваются в образовательном процессе.

Подбор оптимального состава средств и методов физического воспитания предполагает, в свою очередь, совершенствование сложившейся методики управления процессом физического воспитания обучающихся. Среди многочисленных задач общеобразовательных учреждений одной из приоритетных является воспитание здорового, гармонично физически развитого человека, способного на качественно высоком уровне осваивать программный материал школьного курса обучения [7].

Физическое состояние обучающихся младшего школьного возраста является важным фактором подготовки физически крепкого, гармонически развитого подрастающего поколения. В этом возрасте создается фундамент всестороннего физического развития, формируется тип телосложения и осанка, укрепляется здоровье, формируются разнообразные двигательные умения и навыки. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценная база такого развития без активных физкультурных занятий практически не достижима. Этот возраст характеризуется определенным уровнем физической и интеллектуальной работоспособности, что в целом определяет возможность освоения умственных и физкультурных программ обучения.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания составляют программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. В документах государственного стандарта представлен минимальный объем требований к содержанию образования и уровню подготовленности. Активная работа ученых и практиков по совершенствованию физического воспитания, развернувшаяся в последние

годы, способствовала появлению новых программ, которые основываются на положениях современных концепций.

Подвижные игры это являются естественным спутником жизни ребенка, ресурсом радости, который обладает большой силой. Кроме того, подвижные игры – это традиционный инструмент педагогики. Одной из отличительных черт подвижных игр является стремление к цели. Ребенок испытывает радостные чувства от удовлетворения потребности в движении, эмоциональности игры. Отдельный подъем эмоций вызывает получение реального, осязаемого положительного итога – выигрыша.

Подвижные игры являются значимым инструментом воспитания, одним из наиболее любимых и полезных детских занятий. В их базе находятся физические упражнения, действия, в процессе выполнения которых дети преодолевают череду препятствий, стремятся к достижению конкретной, заранее установленной цели. Велика значимость подвижных игр и в развитии физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости [6].

Ловкость – это человеческая способность передавать новые движения, а также выстраивать их соответственно внезапно изменяющейся обстановки.

Быстрота – это человеческая способность передавать движения с наименьшими для конкретных условий временными затратами.

К элементарным формам проявления быстроты относят:

1. Время двигательной реакции.
2. Быстрота одиночного движения.
3. Частота движений.

Элементарные формы относительно независимы друг от друга. В особенности это касается показателей времени реакции, которые в большинстве случаев не коррелируют с показателями скорости движения. Так если человек быстро реагирует на сигнал (выстрел стартера), то это еще не значит, что он первый прибежит к финишу, так как его частота движений

может быть меньше чем у соперника, следовательно, результат зависит от времени реакции на старте, скорости отдельных движений и темпа шагов.

Три указанные выше элементарные формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими способностями и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление быстроты в сложных двигательных актах, характерных для конкретного вида спортивной деятельности. К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся[10]:

1. Способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной – стартовый разгон в спринтерском беге. Рывки в футболе. В среднем это время составляет 5-6 с.

2. Способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости называют скоростной выносливостью (в циклических локомоциях).

3. Способность быстро переключаться с одних действий на другие, т.е. быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении(например, в футболе).

Время двигательной реакции в свою очередь может быть простой и сложной.

Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал. Примером может служить старт в беге, бросок набивного мяча от груди или из-за головы по ожидаемому сигналу, скоростная стрельба из пистолета по силуэтам и т.п. Все остальные типы реакций – сложные. В двигательных реакциях различают три фазы:

1. Сенсорную – от момента появления сигнала до первых признаков мышечной активности.

2. Премоторную – от появления электрической активности мышц до начала движения. Эта фаза наиболее стабильна и составляет 25-60 мс.

3. Моторную – от начала движения до его завершения.

Сенсорная и премоторная фазы образуют латентный компонент реакции, а моторная – двигательный.

Сложные реакции. В них выделяют:

1. Реакции на движущийся объект.
2. Реакции выбора[13].

Гибкость – это человеческая способность достигать самой большой величины амплитуды движения конкретных частей тела в заданном направлении.

Выносливость – это человеческая способность противостоять утомлению, которое вызвано мышечной работой.

Сила – это человеческая способность противостоять внешнему сопротивлению и противодействовать ему при помощи мышечного напряжения.

На сегодня в специализированной среде в области физического воспитания обучающихся акцент делается прежде всего на формирование их физических качеств. Исследование научной литературы в данном направлении демонстрирует, что общее физическое развитие обучающихся прежде всего связано с развитием их физических качеств, начиная с раннего детства.

Достаточно широко в научной литературе обсуждают вопросы развития основных двигательных качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и т.д. При этом, ученые наблюдают тесную взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств обучающихся и социально-биографических факторов. В соответствии с данным утверждением психофизические качества выражают уровень развития двигательных качеств обучающихся, а также находятся в зависимости от врожденных психологических, анатомических и физиологических особенностей. Однако, под воздействием обучения и воспитания, основные физические качества возможно существенно развить и вывести на новый уровень [16].

Процесс развития основных физических качеств пребывает в зависимости от формирования двигательных навыков. Таким образом, упражнения, которые направлены на развитие физических качеств представляют из себя комплекс взаимосвязанных действий, включающих психологическое, общее физическое и нравственное развитие обучающихся. Соответственно, развитие основных физических качеств включает разные стороны психологического и физического развития обучающихся, при использовании функциональных возможностей организма.

Способность обучающихся выполнять двигательные действия с максимальной скоростью называют термином «быстрота». При учете множественных форм выражения быстроты в перемещениях и их специфичность термин «быстрота» в настоящее время заменен на «скоростные способности». Скоростные возможности представляют из себя комплекс свойств, которые выражают выполнение двигательных действий за наименьший временной интервал. При этом, быстрота включает в себя выражение многофункциональных качеств, которые определяют скорость перемещений и возможности двигательных реакций [20].

Различают простые и групповые формы проявления высокоскоростных возможностей. К простым формам относятся:

- способность проворно откликаться на сигнал (быстрота реакции);
- способность к исполнению единичных локальных перемещений с предельной скоростью (скорость единичного движения);
- способность к резкому началу перемещения (резкость);
- способность к исполнению перемещений в максимальном темпе (темп движений).

Для практики физического воспитания самое большое значение имеет скорость исполнения человеком целостных двигательных актов. Но данная скорость только косвенно определяет быстроту человека, т.к. обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и прочими факторами, а именно

техникой владения действием, координационными возможностями, мотивацией, волевыми качествами.

Среди комплексных форм выражения высокоскоростных возможностей можно выделить:

1. Способности резкого набора скорости на старте до наиболее высокого итога, как правило этот интервал равен 5-6 с.

2. Способности к достижению наивысшего уровня дистанционной скорости –это высокоскоростная выносливость.

3. Способность к резкому переключению с одного действия на другое, т.е. должна присутствовать быстрота торможения, когда с изменениями ситуации необходимо моментально остановиться и начать движение в другом направлении.

Уровень применения и развития высокоскоростных возможностей зависит от следующих основных причин [22]:

1. Скорость нервных процессов –скорость перехода нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и в обратном направлении.

2. Слаженная работа мышечных волокон, т.е. взаимообусловленная работа медлительных и стремительных волокон, растяжение и упругость.

3. Мышечная сила.

4. Возможность мышц трансформироваться из напряжения в расслабление.

5. Энергетический запас в мышцах, скорость расщепления и восстановления энергии.

6. Амплитуда движения, т.е. от уровня подвижности в суставах.

7. Способность к координации при высокой скорости.

8. Ритма жизнедеятельности организма.

9. Пола и возраста.

10. Природные и развитие высокоскоростные возможности.

Скоростные возможности человека очень специфичны. Вполне возможно тщательно исполнять одни перемещения и сравнимо медлительнее – иные, владеть неплохим стартовым ускорением и низкой дистанционной скоростью, и наоборот. Тренировка в быстроте реакции почти не отражается на частоте перемещений. Так при подборе упражнений нужно уделять внимание стартовым ускорениям из различных положений и переменам по фронтам перемещения. Условная автономия между отдельными формами высокоскоростных возможностей заявляет о том, что нет, единой первопричины, обуславливающей предельную скорость во всех без исключения двигательных заданиях.

Для развития высокоскоростных возможностей решают следующие задачи [28]:

1. Многоплановое становление высокоскоростных возможностей совместно с приобретением двигательных умений, что осваивают обучающиеся за время преподавания. Важно не упустить средний школьный возраст – удачный период для действия на данную группу способностей.

2. Наибольшее становление высокоскоростных возможностей при специализации обучающихся в форме спорта, где скорость реагирования или быстрота воздействия играет важную роль.

3. Улучшение высокоскоростных возможностей, от которых находится в зависимости успешность в определённой форме деятельности.

В процессе спортивной тренировки увеличение скорости перемещений достигается не только действием на непосредственно скоростные возможности, а также и другим путём – через образование силовых и скоростно-силовых возможностей, высокоскоростной выносливости, улучшение техники движения.

Ключевыми средствами воспитания быстроты перемещений являются процедуры, производимые с максимальной или около предельной скоростью:

- собственно-скоростные упражнения;
- обще-подготовительные упражнения;

- предварительные упражнения.

При выборе предварительных упражнений необходимо соблюдать правила структурного подобия. Они предполагают собой части, либо целостные формы соревновательных упражнений, подобранных так, чтобы возможно было постоянно повышать уровень подготовки обучающихся.

В качестве обще-подготовительных упражнений применяют спринтерские приемы, прыжковые процедуры, игры с эпизодами ускорений (например, подвижные игры). В общеобразовательных учреждениях занятия по развитию высокоскоростных физических качеств осуществляются согласно с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», который выделяет физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики болезней, поддержания хорошего самочувствия, высочайшей работоспособности человека, воспитания патриотизма населения [33].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подвижные игры оказывают положительное воздействие на развитие основных физических качеств, обучающихся младшего школьного возраста: скорость, выносливость, гибкость и силу.

1.2 Анатомо-физиологические (психологические) особенности обучающихся младшего школьного возраста

Период младшего школьного возраста характеризуется формированием новых эмоциональных функций, переменами в мировоззрении, развитии процесса управления личным поведением, интенсивным развитием в социуме, установлению взаимоотношений с окружающими и прочими детьми. Иначе этот период именуют периодом личностного формирования, в течение которого развиваются главнейшие личные и поведенческие механизмы. К примеру, обучающиеся младшего школьного возраста начинают лично характеризовать и обдумывать личное поведение, выстраивать отношения с находящимся вокруг миром. Непосредственно в

данный период необходимо прививать ребенку манеры поведения и общения [23]. Верное физическое и психологическое становление в младшем школьном возрасте в последующем описывает их физическое самочувствие, активность, эмоциональную стабильность и последующее личностное развитие. Потому в этот период времени важно привить подрастающему поколению полезные привычки, уменьшить негативные моменты, формировать благосклонную и гармоничную обстановку для развития.

Период младшего школьного возраста считается одним из самых трудных этапов в жизни. Наблюдается интенсивное личностное становление, формируются манеры поведения. Обучающихся начинают интересоваться более трудоемкие и занимательные игры, к примеру, мальчики, обычно начинают интересоваться разными видами мастерства, а девочки начинают помогать родителям по хозяйству. Особенное место среди игр занимает рисование, оно считается одним из самых любимых занятий у обучающихся младшего школьного возраста. На этом шаге нужно развивать креативный потенциал детей и уделять внимание их многоплановому развитию.

Чрезвычайно важно уделить особенное внимание физическому развитию обучающихся младшего школьного возраста, т.к. дети в этом периоде начинают осваивать новые задачи, требующие проявления скорости и ловкости. Помимо того, дети начинают обдумывать течение времени, ориентироваться на местности. Так, основу деятельности детей формирует интенсивный игровой процесс. Ограничивать физическую активность детей недопустимо, т.к. это в последующем может отрицательно сказаться на развитии ребенка [25].

У обучающихся младшего школьного возраста продолжают формироваться все виды восприятия. В этом периоде имеет смысл играть с ребенком в игры с установленными правилами, т.к. он уже понимает составляющие особенной значимости. Ребенку необходимо обдумывать, что у него помимо прочего существуют конкретные обязанности, что надо исполнять, в следствии этого в данный период важно не упустить момент и

стараться его применять для привития ответственности за свои действия. У детей происходят существенные перемены в эмоциональном восприятии, речи и практических поступках. Дети начинают взвешивать решение некоторых вопросов, а после этого формировать решение соответствующими действиями.

Внимание представляет из себя существенный психологический процесс, под которым понимается тенденция и сосредоточенность психической активности на особом объекте при отвлечении от всего прочего. В период младшего школьного возраста у детей начинает преобладать произвольное внимание, при котором человек ставит впереди себя ответственную задачу сконцентрироваться на чем-либо. Становление данного вида внимания наблюдается равномерно при помощи взрослого, а после этого, по мере овладения речью. Развитие произвольного внимания, обычно взаимосвязано с речью, чем она лучше развита, тем выше уровень восприятия. Таким образом, под произвольным понимают внимание, при котором человек ставит ответственную задачу сконцентрироваться на чем-либо.

Дети сами начинают управлять своим вниманием, заставляя себя сосредоточиваться на чем-либо главном и подходящем, жертвуя интересным и занимательным. При формировании внимания у детей развивается интеллект, который опирается вначале на чувственное содержание, а далее начинает переключаться на мыслительные возможности. В итоге этого процесса повышается объем внимания. К шести годам ребенок способен в одно и тоже время улавливать наибольшее число предметов. Помимо прочего, меняются качества предметов, что могут привлечь его внимание – интерес вызывают в том числе и ничем не замечательные на вид предметы [35].

Стабильность внимания возрастает с возрастом. Это свойство может проявляться, к примеру, в длительности игр, что связано с тем, что в играх, обучающих младшего школьного возраста возникают более трудные

воздействия и многообразные ситуации. Помимо того, выявлен прецедент того, что обучающиеся младшего школьного возраста начинают сдерживать внимание на поступках, что интересно для них в интеллектуальном плане: решение загадок, учебных заданий, головоломки и т. д.

Следует выделить то, что дети младшего школьного периода, готовы продуктивно заниматься одним и этим же делом менее 20 мин. Концентрация сосредоточения внимания у обучающихся младшего школьного возраста еще невысока, но переключение внимания в данном возрасте у детей в том числе выше, чем у взрослого человека. Данный нюанс нужно учесть при организации процесса преподавания и как можно лучше развивать у обучающихся младшего школьного возраста сосредоточение внимания [29].

Что же касается черт мыслительной работы обучающихся младшего школьного возраста, необходимо отметить, что дети этого периода начинают решать задачи, не используя, как конкретные предметы, а получая подходящий итог с помощью умственных усилий. Главное место начинает занимать образное мышление, которое может помочь обучающимся младшего школьного возраста усваивать обобщенные познания. Благодаря обобщенным познаниям ребенок начинает обучаться представлять предметы в различных плоскостях. Благодаря образному мышлению у ребёнка начинает развиваться знаковая функция сознания и как следствие логическое мышление.

Логическое мышление равномерно приводит обучающихся младшего школьного возраста к рассуждению, при котором дети сменяют конкретное действие словами. Помимо того, в младшем школьном возрасте у детей формируются новейшие психологические и физические возможности, вырабатывается процесс управления своим поведением, инсталлируются отношения с находящимся вокруг миром. Данный период считается одним из самых трудных в жизни детей. Необходимо приложить наибольшее число усилий для того, чтобы подействовать ему. Чрезвычайно важными

являются игры с физическим уклоном и с условно установленными правилами для формирования чувства ответственности.

Физическое образование – педагогический процесс, направленный на исследование физических упражнений, становление (или поддержание) морфологических, многофункциональных, психических и прочих личностных параметров, составление связанных с ними познаний, методов и мотивов деятельности. Физическое образование сформировывает систему ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, высоко функциональную и двигательную готовности к нему. Оно осуществляется согласно с едиными для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Помимо того, физическое образование оказывает большое влияние на интеллектуальные, психические, морально-волевые и др. личностные качества [40].

Главной формой физического воспитания в школьных образовательных организациях считаются специализированные учебные занятия. В процессе учебных занятий исследуется учебная дисциплина физическая культура – структурная единица системы образования. Физическое образование может осуществляться в ходе домашнего, специального, вспомогательного образования, в ходе самовоспитания.

Рассматривая более детально ценные итоги физического воспитания, можно отметить: физическую подготовленность и физическое развитие; двигательные и методические умения; умения и привязанности, требуемые для физического самовоспитания; формирования здорового образа жизни; культурной организации независимого времени; физическое и духовное оздоровление; увеличение сопротивляемости организма болезням, физическая реабилитация и релаксация.

Физическая подготовленность – это лишь одна из социально ценных составляющих физического воспитания. Отдельно выделим то, что она достаточно резко теряется после окончания учебы, в случае если не поддерживается лично. Помимо того, с годами мотивация занятий

физическими упражнениями снижается. В следствии этого, одной из главных задач физического воспитания считается формирование стойких мотивов физического самосовершенствования.

На сегодня образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением познаниям, методическим умениям, находят решение, как правило, мало отлично. Это считается следствием исторически образовавшегося узко утилитарного нормативного подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки молодежи. При этом раскладе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, считается ключевым аспектом в эффективности физического воспитания.

На сегодня на федеральном и региональных уровнях ведется работа по пропаганде физической культуры и спорта с помощью целевых программ, и стратегий развития. Так, на реализацию целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы» выделен единичный объем финансирования в размере около 145,4 млрд. руб. [1] Основной целью данной стратегии считается увеличение уровня здоровья всего населения способом развития спортивной инфраструктуры, популяризация масштабного и глобального спорта. Стратегии молодежной политики в области спорта отличаются от других задач (образование, труд, досуг, дом и прочее) и в большинстве случаев нацелены на популяризацию здорового образа жизни с помощью развития массового спорта.

Что же касается привлечения обучающихся младшего школьного возраста к занятию спортом, то в данном направлении действуют и работают различные физкультурно-спортивные объединения. Организационная структура массового спорта, как правило, ориентируется на специфику самого вида спорта и состоит из профессиональных спортивных лиг, ассоциаций и союзов, входящих в официально признанную федерацию по любому виду спорта, профессиональных спортивных клубов, а также спортивных команд и обучающихся-профессионалов.

Таким образом, по итогу первой главы выпускной квалификационной работы можно резюмировать то, что физическое воспитание позволяет сформировать систему ценностных ориентаций личности обучающихся младшего школьного возраста на здоровый образ жизни, формирует функциональную, физическую и двигательную подготовку.

От правильно организованного процесса физического воспитания находится в большой зависимости формирование личностных качеств ребенка, а главным образом состояние его здоровье. И, как следствие, состояние здоровья всей нации в целом. Физические занятия способствуют: развитию в умственном плане; формируют качественные моральные свойства - уверенность, смелость и решительность; умение преодолевать трудности; умение дружить и находиться в коллективе.

Огромную значимость в физическом развитии обучающихся младшего школьного возраста несет в себе организация их систематической трудовой работы, связанная с затратой энергии мускулов, физической тренировкой и нахождении на свежем воздухе. Быстрота – это способность исполнять двигательные действия с максимальной скоростью (за меньший промежуток времени). Подвижные игры оказывают положительное воздействие на развитие основных физических качеств, обучающихся младшего школьного возраста: скорость, выносливость, гибкость и силу.

Подвижная игра – это комплексное средство развития и воспитания физических качеств. Она нацелена на всестороннее физическое развитие (через непосредственное изучение основ движения и усложненных действий в переменных условиях коллективной работы), улучшение функций организма, особенностей характера играющих.

1.3 Применение подвижных игр для развития быстроты у обучающихся

Анализируя педагогическую, методическую и научно-исследовательскую литературу, а также учебные пособия, научные и научно-методические статьи в журналах, методические рекомендации по проведению подвижных игр, было установлено, что в процессе подвижных игр происходит непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности.

Таким образом, мы пришли к выводу, что обучающимся младшего школьного возраста для развития физических качеств и обогащения двигательного опыта, необходимы подвижные игры.

Педагогическое наблюдение было организовано с целью изучения уровня физической подготовки у исследуемых детей в возрасте от 7-8 лет. В рамках этого метода осуществлялось систематическое посещение занятий, наблюдение за действием обучающихся младшего школьного возраста в игровых ситуациях. Педагогическое наблюдение позволило получить фактический материал об изучаемом процессе.

На основании весомости физического обучения, которая была рассмотрена ранее можно сделать вывод о том, что именно от его правильной организации зависит здоровье нации. Соответственно, государство в первую очередь должно быть заинтересовано в развитии физкультуры и спорта.

Анализируя современный процесс обучения физическому воспитанию в школьных образовательных заведениях следует выделить следующие задачи:

1. Воспитание качественных моральных, волевых и физических свойств, способности детей к высокопроизводительной работе;
2. Охрана и укрепление состояния здоровья детей: помощь в правильном формировании и развитии организма; сохранение высокой работоспособности в течении всего обучающего периода;
3. Разностороннее физиологическое развитие детей;
4. Приобретение детьми требуемых навыков по азам теории, практики и организации спортивной подготовки и физического воспитания;

6. Привитие у детей понимания в потребности регулярно заниматься спортом и физической культурой [46].

Следует также отметить то, что процесс обучения должен быть организован в соотношении с состоянием здоровья и индивидуального уровня физиологического развития каждого отдельного обучающихся младшего школьного возраста.

В настоящее время к образовательному процессу физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста предъявляется ряд достаточно серьезных требований. Проанализируем далее наиболее распространенные из них:

1. Педагогические, или образовательные, нормы подразумевают: четкое выполнение задач обучения в общем и по отдельности, а также выбор места отдельного занятия в общей утвержденной системе; определение наилучшего содержания каждого урока; подбор определённых методов образования и развития моторики; осуществление уроке обучения на основе первостепенных педагогических правил.

2. Педагогические требования: способствование выработке детьми на основании передаваемых им знаний диалектико-материалистического мировоззрения; морально-эстетическое воспитание, образование волевых качеств, активности, самостоятельности; соблюдение воспитателем педагогического такта.

3. Организационные нормы: четкость проведения – экономная трата времени, наилучший темп занятий, логическая стройность и завершенность, сознательная дисциплина обучающихся; рациональное использование разнообразных средств обучения, в том числе технических.

4. Оздоровительное направление: выбор средств и нагрузок, благоприятствующих укреплению здоровья и физиологическому развитию [51].

Говоря о соотношении приведенных выше положений, следует отметить то, что в разные годы преобладали различные направления. В настоящее время все приведенные задачи применяются в неразрывной связи.

Для того, чтобы привить обучающимся младшего школьного возраста интерес к физической культуре, необходимо постоянно использовать ее функции и возможности. Рассмотрим далее несколько отличных примеров совмещения занятий физической культурой и спортом с образовательным процессом:

1. В ходе обучающих занятий необходимо не допустить умственного и физического переутомления обучающихся. Для этого может быть предложено проведение физкультминуток. Легкие тренировки при помощи физкультминуток дают возможность повысить внимание и активность детей при помощи несложных упражнений.

2. В процессе физического воспитания, также можно выделить углубление и дополнение санитарно-гигиенических навыков детей и образование соответствующих навыков.

3. Использование естественных природных источников в рабочем процессе: воздух, солнце, вод, флора, фауна и т.д. Для реализации этого направления могут быть использованы походы, экскурсии, физические тренировки на природе и мн. др.

4. Проведение разноплановых спортивных мероприятий: спартакиады, тематические вечера, эстафеты, тематические спортивные праздники и мн. др. Например, физкультурные праздники можно посвятить каким-либо значимым датам. В расписание таких праздников, обычно включают: шествие участников и торжественное начало праздника с поднятием флага; многочисленные гимнастические номера; простейшие соревнования; игры; аттракционы; танцы; хороводы; песни. На торжественном завершении праздника награждают победителей [55].

5. Спортивные соревнования позволяют завершить конкретные этапы в учебном процессе. В соревновательных условиях, которые усложнены

спортивной борьбой и повышенной ответственностью за собственные достижения перед коллективом, обучающиеся демонстрируют достигнутые итоги по физической подготовленности, что способствует сплочению коллектива и позволяет педагогам наилучшим образом изучить особенности своих учеников, скорректировать учебно-педагогический процесс при необходимости соответствующим образом.

б. Массовые соревнования и спортивные праздники позволяют привлечь и заинтересовать обучающихся к образовательному процессу. Данные мероприятия, способствуют привлечению обучающихся к массовому спорту, развить и укрепить соревновательных дух, способствуют развитию морально-волевых качеств.

Резюмируя изложенный материал, следует сделать вывод о том, что огромное значение в физиологическом развитии обучающихся младшего школьного возраста имеет организация их систематизированной трудовой деятельности, связанной с затратой мышечной энергии, физической тренировкой и нахождением на свежем воздухе.

На основании анализа педагогических возможностей в процессе обучения обучающихся младшего школьного возраста физической культуре и добавление их к здоровому образу жизни, а также значимости данного процесса, следует разработать определенные рекомендации, которые позволят заинтересовать подрастающее поколение. Одним из замечательных методов, который позволит приобщить детей к здоровому образу жизни и одновременно развить физически, является приобщение обучающихся младшего школьного возраста к массовому спорту.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом в течении всей жизни во многом зависит от его отношения к ним, а также сознательной необходимостью создания здорового образа жизни, из всего сочетания предложенных мер в качестве преимущественного направления следует выделить целенаправленные

рекомендации, направленные на вовлечение обучающихся младшего школьного возраста в массовые виды спорта.

Сегодня ощущается высокая потребность повышения числа спортивных программ, возможность создания в системе телерадиовещания спортивного канала, открытого широкой зрительской аудитории, производства видеоклипов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационного характера, направленных на создание у детей увлеченности в занятиях спортом и здоровом образе жизни, выработку социально-психологического иммунитета к употреблению наркотических средств и препаратов, к агрессивной рекламе. В соответствии с федеральным законом «О рекламе» должна быть разработана и реализована система мер, поощряющих производство и трансляцию социальной рекламы.

Кроме того, требуется государственная поддержка направленного обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых и образовательных учреждений, которые из-за нехватки финансов практически не имеют возможности приобретать эти издания. Пропаганда обязана адресоваться лично человеку, доходчиво показывать главное значение физической культуры и массового спорта в воспитании общества, профилактике заболеваний, продлении активного долголетия, в борьбе с употреблением наркотиков, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Следовательно, для повышения влияния физической культуры и спорта в создании здорового образа жизни младшего поколения необходим весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. Одновременно они должны корреспондироваться с экономическими, социальными и политическими реалиями дня и возможностями государства и общества.

Большое внимание должно быть уделено анализу и разрешению проблем развития физкультурно-спортивного движения в различных категориях российских граждан. Главное направление во всей работе,

объединенное с развитием физкультурно-спортивного движения, должно быть отдано физическому воспитанию и становлению здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста, учеников образовательных школ и студенческой молодежи.

Главные усилия должны быть нацелены на:

- увеличение ответственности родителей за здоровье детей;
- поиск и оптимальное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей для развития детского и молодежного массового спорта;
- усовершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- введение новых эффективных форм организации занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения [5].

В разрешении проблем привлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи большое внимание стоит обратить на проведение детьми досуга вместе с родителями. Концепция семейного активного досуга должна быть признана приоритетной. Для этого на уровне Правительства Российской Федерации и субъектов Федерации требуется разработать и внедрить специальную программу формирования зон отдыха для городов и районных центров России. В эту зону отдыха должны входить сеть спортивно-оздоровительных учреждений, региональных оздоровительных трасс и троп, вдоль которых будет находиться типовая или нестандартная инфраструктура (спортивные городки, эко стадионы, туристско-оздоровительные комплексы).

В России такая программа формирования зон отдыха может приобрести статус президентской. К организации досуговой деятельности следует более активно привлекать профсоюзные, молодежные и женские общественные объединения.

Таким образом, основными направлениями в процессе вовлечения обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физкультурой и массовым спортом могут являться:

- создание соответствующих условий для занятий физической культурой и спортом на спортивных сооружениях и в местах массового отдыха;
- создание спортивных школ в системе дополнительного образования;
- проектирование и производство специального инвентаря и оборудования;
- подготовка тренеров, преподавателей и специалистов по адаптивной физической культуре;
- разработка и издание специальных методик и программ.

Главное внимание стоит обратить на создание условий для малообеспеченных групп населения, не имеющих материальных и финансовых возможностей для занятий физической культурой и спортом.

Выполнение этой задачи возможно через адресную помощь со стороны действующей власти всех уровней, в первую очередь местных органов исполнительной власти и муниципальных образований.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования и характеристика контингента испытуемых

Педагогическое исследование проводили на базе МБОУ Северо-Енисейской средней школы №1 им. Е.С. Белинского. В исследовании принимали участие обучающиеся 4-го класса в возрасте 9-10 лет, в количестве 20 человек. Все испытуемые относились к основной медицинской группе.

Для выполнения задач, поставленных в работе, были организованы две группы – экспериментальная и контрольная, объемом по 10 обучающихся. Занятия по физической культуре в соответствии программой занятий в обеих группах проводились 3 раза в неделю. Занятия по физической культуре проводились учителем школы и студентом-практикантом в рамках педагогической практики.

В течение учебного года тестирование скоростной подготовленности обучающихся проводилось дважды: в начале учебного года (сентябрь 2019 г.) и в марте 2020 г. Оно проводилось в одних и тех же условиях после предварительной разминки. Результаты фиксировались и были обработаны методом математической статистики.

Педагогическое исследование проводилось в два этапа.

1. На первом этапе исследования осуществлялся анализ и обобщение литературных данных, научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, формировались группы испытуемых, также совершался подбор подвижных игр для развития быстроты обучающихся.

2. На втором этапе исследования проводилось входное тестирование скоростных способностей, обучающихся в контрольной и экспериментальной группах.

3. На третьем этапе проводили педагогический эксперимент. В экспериментальной группе для развития быстроты обучающихся применяли комплекс подвижных игр, который включали в основную часть урока. В контрольной группе развитие быстроту осуществляли согласно школьной программе.

4. На четвертом этапе анализировали данные полученные в ходе педагогического эксперимента, проводили статистическую обработку.

2.2 Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ информационных источников.
2. Оценка уровня развития быстроты на основе сдачи нормативных тестов (входная и итоговая).
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математико-статистической обработки полученных данных.

1. Теоретический анализ информационных источников. Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам, связанным с развитием скоростной подготовки обучающихся 9-10 лет и ее укреплении различными методами. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области развития скоростных способностей, обучающихся на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

2. Оценка уровня развития быстроты на основе сдачи нормативных тестов (входная и итоговая). Педагогическое тестирование проводилось дважды в течение учебного года (сентябрь, март 2019 – 2020 года). Контрольные упражнения (тесты) применялись в соответствии с учебной программой для обучающихся 4-х классов.

Проводились следующие тесты:

- бег на 30 метров;

- бег на 60 метров;
- челночный бег 3x10 метров;
- бег на 30 метров.

Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения на 30 м. Бег на 30 метров. Тест проводился на беговой дорожке. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки:

- заступ за линию старта перед командой «марш»;
- во время бега по дистанции бежать не по своей дорожке или мешать сопернику.

Бег на 60 м (с).

Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения 30 м.

Бег на 30 метров. Тест проводился на беговой дорожке. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки:

- заступ за линию старта перед командой «марш»;
- во время бега по дистанции бежать не по своей дорожке или мешать сопернику.

Челночный бег 3x10 метров (с).

Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения 3x10 м. Челночный бег 3x10 м выполняется в спортивном зале на отрезке 10 м. Место старта должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Ученик принимает исходное положение: высокий старт. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. По команде «марш» ученик бежит до линии финиша и касается ее любой частью тела. Затем разворачивается и бежит до линии старта, так же, касаясь ее любой частью тела. Третий отрезок выполняется так же, как первый, только без разворота, а с максимальным ускорением и пробеганием линии финиша.

Ошибки:

- заступ за линию старта перед командой «марш»;
- не коснуться линии старта или финиша при разворотах.

Бег на 10 м схода (с).

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет-кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Учитель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта учитель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Ошибки:

- несвоевременный разгон;
- остановка до линии финиша.
- педагогический эксперимент

Учебный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание скоростной подготовке учеников. Общий объем нагрузок в группах был одинаков.

В контрольной группе на занятиях физической культурой упражнения для развития скоростных способностей обучающихся выполнялись в соответствии с программой.

В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный нами комплекс подвижных игр, направленный на развитие скорости учеников. Занятия по скоростной подготовке учеников проводились преимущественно с использованием различных подвижных игр. Пауза отдыха между играми задавалась учителем

(30-60 сек). Всего проводилось 3 игры с интервалом отдыха между ними 30-60 сек.

Кроме того, в упражнениях, направленных на развитие скоростных способностей, которые применялись в экспериментальной группе, также присутствовали упражнения:

- силового характера;
- координационного характера;
- упражнения скоростно-силового характера.

Методика включает совокупность средств, методов, режимов мышечной работы.

Метод математико-статистической обработки материала

Обработка результатов исследования проводилась по основным статистическим параметрам:

- вычисление средней арифметической величины (M);
- вычисление среднего квадратичного отклонения (σ);
- вычисление средней ошибки среднего арифметического (m);
- вычисление прироста в %;
- вычисление средней ошибки разности (t);
- достоверность различий (p) определялась по t - критерию Стьюдента при уровне значимости 5%.

В завершении второй главы выпускной квалификационной работы можно выделить ряд направлений, развитию которых способствует физическая подготовленность обучающихся:

1. Развитие, которое состоит в совершенствовании всех физических сил обучающихся, в том числе нервную и мышечную системы, психологические процессы; координационные способности и возможности к адаптации во внешней среде.

2. Воспитание, которое направлено на развитие и укрепление морального духа обучающихся. Физическое здоровье способствует развитию полноты жизни, успешной социальной и трудовой деятельности.

3. Образование, которое состоит в знакомстве социума с теорией и ценностью физической культуры; разными формами спорта и физкультуры, в частности, как метода реализации физических и духовных потребностей.

4. Оздоровление, обусловленное тем, в современных условиях жизни у большинства людей, из-за отсутствия активных действий, формируется гиподинамия и снижаются общие силы организма. Данные процессы позволяют выделить регулярные физические упражнения необходимыми.

Физическая культура – это значимый способ формирования личностных качеств человека. Занятия физической культурой способствуют развитию воли и улучшают общий моральный вид общества. Отличная физическая форма – это важнейшее условие высокой работоспособности, которое предоставляет весомые возможности в процессе овладения собственными профессиональными обязанностями. Отсутствие физического развития может вызвать серьезные психические отклонения личности: замкнутость, депрессия, агрессия, неадекватность.

Выделим основные способы, которые применяются для развития физических качеств, обучающихся в образовательной практике:

1. Фронтальный способ, который применяют в подготовительных и в заключительных этапах занятий. При этом способе педагог занимается со всеми детьми одновременно.

2. Групповой способ применяют в основной части занятий, его применяют при изучении сложного материала. Среди достоинств этого способа можно выделить то, что педагог уделяет внимание наименее физически подготовленным обучающимся, не прерывая при этом работу с остальными учениками.

3. Способ индивидуальных занятий, который включает самостоятельное выполнение упражнений, его применяют как на базовом, так на подготовительных этапах занятия. Данный способ способствует развитию широкого спектра физических навыков, а также индивидуальному усовершенствованию отдельных направлений.

4. Существенным значением в физическом воспитании обучающихся обладают методы положительного примера и убеждения. Данные методы применяют в процессе организации физических занятий с обучающимися и организации специальных спортивных мероприятий. С их помощью поясняют суть физических занятий в развитии обучающихся, психологические основы и технику исполнения.

5. Существенной стимулирующей функцией обладает метод обсуждения и одобрения, а также контроль над выполнением норм санитарно-гигиенических процессов, участием в соревновательной практике и разноплановых оздоровительных событиях.

Далее при учете всего вышесказанного предложим рекомендации по развитию быстроты у обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся подвижными играми.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения

3.1 Подвижные игры по совершенствованию физического качества «быстрота» у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Учебный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание скоростной подготовке учеников. Общий объем нагрузок в группах был одинаков.

В контрольной группе на занятиях физической культурой упражнения для развития скоростных способностей обучающихся выполнялись в соответствии с программой [39]. В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный нами комплекс подвижных игр, направленный на развитие скорости учеников. Занятия по скоростной подготовке учеников проводились преимущественно с использованием различных подвижных игр. Всего проводилось 3 игры с интервалом отдыха между ними 30- 60 сек.

Кроме того, в упражнениях, направленных на развитие скоростных способностей, которые применялись в экспериментальной группе, также присутствовали упражнения:

- силового характера;
- координационного характера;
- упражнения скоростно-силового характера.

Далее рассмотрим использованный комплекс подвижных игр, направленный на развитие быстроты у обучающихся младшего школьного возраста.

1. Занятие «Совушки».

В углу волейбольной площадки делают отметку «гнезда», где располагают одного из участников: это «совушка». Участники разбегаются по периметру площадки, по сигналу ведущего «день» они продолжают

бегать, по сигналу «ночь» необходимо замереть в позе, которую они приняли последнюю перед сигналом.

Далее в игру вступает «совушка» которая начинает следить за участниками и в случае, если кто-либо из них пошевелится, забирает его к себе в гнездо. Участники, попавшиеся к совушке пропускают один ход, далее возвращаются в игру.

2. Занятие «Палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

3. Занятие «Вороны и воробьи».

Образуются 2 команды: «вороны» и «воробьи», которые выстраиваются у линии спинами к друг другу. Один из учащихся встают сбоку от линии и произносит медленно по слогам название команды (в производном порядке). Игроки названной команды должны убежать за лицевую линию площадки, участники противоположной команды догоняют их. После каждого тура считают пойманных участников, выигрывает команда, поймавшая наибольшее количество игроков.

4. Занятие «Бегуны и стрелки».

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удастся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца,

после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

5. Занятие «Салки». Простые салки. Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью.

6. Занятие «Салка, подай руку.»

Игроки, которые убегают от преследования водящего, могут прокричать партнеру «дай руку», взять его за руку, тогда этих игроков осалить будет нельзя. При этом, допустимо осалить крайних игроков, в ситуации, если за руки вместо двух взяли трое участников.

7. Занятие «Пересалки».

Игра является аналогичной выше приведенным, но у водящего нет права осаливать игрока, если, спасая его дорогу водящему пересек другой игрок. Водящему в данной ситуации необходимо начать преследовать другого игрока. Во всех играх, водящему перед началом погони необходимо громко прокричать: «Я салка!».

8. Занятие «Охота».

Участники делятся на 2 команды и формируют 2 круга. По сигналу водящего они начинают передвигаться приставными шагами в разные стороны, после второго сигнала игрокам внешнего круга необходимо разбежаться, а игроки во внутреннем круге стараются их осалить и преследуют по всей площадке. Когда всех игроков отлавливают, командам необходимо поменяться местами, и игра возобновляется. В качестве победителя признают команду, которой наиболее быстро удастся осалить игроков-соперников.

9. Занятие «Бегунки».

Участвуют две команды, одна из которых находится в квадрате 10x10 м. Игроки, стоящие за пределами квадрата, рассчитываются по порядку. Руководитель называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника.

По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место занимает партнер по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нем до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры. Подсчитывается, сколько занимающихся осалено за отведенное время. Затем команды меняются ролями, и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.

10. Занятие «Рывок за мячом».

Участники делятся на две команды, где игроков рассчитывают по порядку. Ведущий бросает мяч вперед и называет номер – оба игрока из каждой команды под соответствующим номером стремятся поймать мяч. Тот игрок, который первый ловит мяч, приносит команде очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

11. Занятие «Сбей городок».

Участники из двух команд становятся шеренгами по противоположным сторонам игровой площадки. Примерно на расстоянии одного шага перед ним проводят линию мелом. В центре площадки устанавливают опору, куда ставят городок. Ведущий произносит номер, и участники из двух команд с соответствующим номером бегут по прочерченной линии, направляются к городку. Каждый из игроков. Стремится сбить городок рукой. Тот игрок, который первый сбивает городок, приносит команде очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

12. Занятие «Быстро по местам».

Данное занятие направлено на развитие быстрой реакции, умения ориентироваться.

Специальное оборудование для проведения данного занятия не требуется. Занятие может быть проведено в спортивном зале, рекреации, площадке на улице в теплое время года.

После первого сигнала, ведущего участники команд бегут в разные стороны, после второго сигнала – должны выстроиться в приведенном месте.

Возможные варианты построения:

- общие, либо отдельные шеренги;
- общий, либо отдельный круг;
- по отдельным колоннам в форме квадрата.

Играющих необходимо ознакомить с сигналами, начальным положением, формами построения и местами, где необходимо построиться. При малой площади построение команд осуществляют отдельно, в такой ситуации необходимо максимально сократить время на построение.

13. Занятие «Вызов номеров».

Данное занятие направлено на развитие скоростных способностей, развитие быстроты и легкости. Для проведения данного задания необходимы набивные мячи, предметы для разметки дистанции. Занятие может быть проведено в спортивном зале, рекреации, площадке на улице в теплое время года (дистанция должна составлять не меньше 10-20 м).

Ведущий называет номер, а пары игроков под данным номером исполняют задание: пробегают до поворота и встают в колонны по местам.

Среди вариантов конкретных заданий можно выделить:

- исходные и итоговые положения: упор лежа на груди, присев, сидя и т.д.;
- разнообразные способы передвижения;
- исполнение двигательных упражнений на дистанции.

Участников каждой из команд рассчитывают по номерному порядку и запоминают собственные номера. После каждого захода начисляют очки: 2 – победителям и 1 – побежденным. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Для того, чтобы обеспечить наиболее частый вызов участников необходимо сформировать большее число команд с небольшим количеством

игроков. После каждого круга соревнований в командах идет смена порядковых номеров.

14. Занятие «Комбинированная эстафета».

Задача: улучшение умения сочетать бег с метанием в соревновательных условиях. Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конусы. Занятие может быть проведено в спортивном зале, рекреации, площадке на улице в теплое время года.

Команды выстраиваются в колонны. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до полосы броска. Исполняют бросок, ловят мяч и передают его в свою колонну следующим по счету игроку, которые продолжают эстафету, сами становятся в конец колонны.

Бег и метание необходимо в соответствии с установленными правилами. В случае непопадания мяча в цель игрокам необходимо дублировать броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и потом передать его в колонну следующему участнику. Побеждает команда, которая раньше других завершит эстафету.

Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, цель, нарисованная на стене. На начальной стадии игры броски можно осуществлять без целевого попадания. Эстафету можно усложнить с помощью увеличения количества бросков и комплекса методов их выполнения.

15. Занятие «Цепочка».

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; образование чувства коллективизма.

Дополнительный инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация, адаптированное здание объемом 15×15 м.

В игре участвуют 6-20 человек, что разделяются на 2 команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют прочих игроков, что разбегаются по одиночке. Пятнашки имеют

право 2 последних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, что стремятся поймать убегающих в кольцо, не пятная их. В случае если цепочка разрывается, пятнать нельзя.

Победу одерживает команда, которой удастся запятнать больше игроков за установленное время. По истечении указанного времени команды меняются местами.

16. Занятие «Черные и белые».

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; повышение быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, прямоугольник), покрашенный с 2-ух сторон в разные цвета (черный и белый).

Место: спортивный зал, площадка, рекреация, поле: 10×20, 20×40 м.

В игре участвуют 2 команды: «Черные» и «Белые». После того, как водящий произнесет: «Черные!» либо брошенный в центр поля прямоугольник упадет черной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают от преследования. «Белые» ловцы преследуют «черных», чтобы запятнать их около поля. По команде: «Белые!» участники изменяются ролями. Каждый игрок быть может запятнан несколькими ловцами.

Варианты игры:

- внедрение начальных позиций: в упоре или лежа на животе;
- смена методов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре и т. д.

После каждого ранга ловцы должны огласить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Победу одерживает команда, запятнавшая больше участников в период игры.

17. Занятие «День и ночь».

На расстоянии друг от друга проводятся 2 полосы. У одной полосы выстраиваются девочки, у другой – девочки. Водящий встает между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Осаленные переходят в команду соперника.

18. Занятие «Третий лишний».

Задачи: формирование и развитие ловкости, координации перемещений, бдительности, высокоскоростных качеств; улучшение умения ориентироваться на местности.

Специальный инвентарь для проведения данного занятия: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2 – 3 м. Водящий 1 из игроков (убегающий) находится за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а он может встать перед одной из пар, тогда уже последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от преследования водящего. В ситуации, если водящему удастся запятнать независимого игрока, они изменяются ролями.

Убегающий может занять свое место в паре, только в том случае, если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не допускается. Пятнать можно только в период бега.

Победу одерживает команда, игроки которой наименьшее число раз были водящими. Далее переходим к обсуждению результатов педагогического эксперимента.

3.2 Результаты педагогического эксперимента

В ходе работы была проведена оценка эффективности развития физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста. В начале учебного года было проведено входное тестирование физической подготовленности в обеих группах. Протоколы входного тестирования

представлены в приложении 1. На этапе входного тестирования выявили, что уровень развития физических качеств, обучающихся младшего школьного возраста как в контрольной, так и в экспериментальной группах примерно одинаков (табл. 1). Во всех видах тестов разница между контрольной и экспериментальной группой не была статистически достоверна ($p > 0,05$).

Таблица 1

Результаты входного и итогового тестирования в экспериментальной и контрольной группах ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Март	Сентябрь	Март
Бег на 30 м,с	5,2±0,06	5,1±0,04	5,3±0,06	4,9±0,07*
Бег на 60 м,с	9,4±0,16	9,3±0,15	9,5±0,13	9,2±0,12
Челночный бег 3x10 м,с	10,8±0,12	10,8±0,09*	10,9±0,11	10,5±0,1*
Бег на 10 м сходу	2,3±0,08	2,2±0,1	2,4±0,08	2,1±0,07*

Примечания: * – отмечены достоверные отличия показателей ($p < 0,05$).

Для развития быстроты в экспериментальной группе основную часть урока проводили с использованием подвижных игр. Контрольная группа занималась стандартными физическими упражнениями по основной образовательной программе.

Результаты итогового тестирования обучающихся показали, что и в контрольной группе, и в экспериментальной группе произошло повышение уровня физического развития обучающихся (приложение 2). Однако в экспериментальной группе показатели были выше, соответственно можно считать предложенную программу развития быстроты, с использованием подвижных игр, эффективной.

В целом анализ результатов тестирования выявил увеличение результатов по трем показателям из четырех. Анализ результатов теста «Бег на 30 метров», показал, что средний результат контрольной группы в начале

эксперимента равен $5,2 \pm 0,06$ с., после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,1 \pm 0,04$ с. (табл. 1). В итоге средний результат обучающихся контрольной группы увеличился на 0,96% (рис. 1). Достоверного увеличения показателей не выявлено ($p > 0,05$).

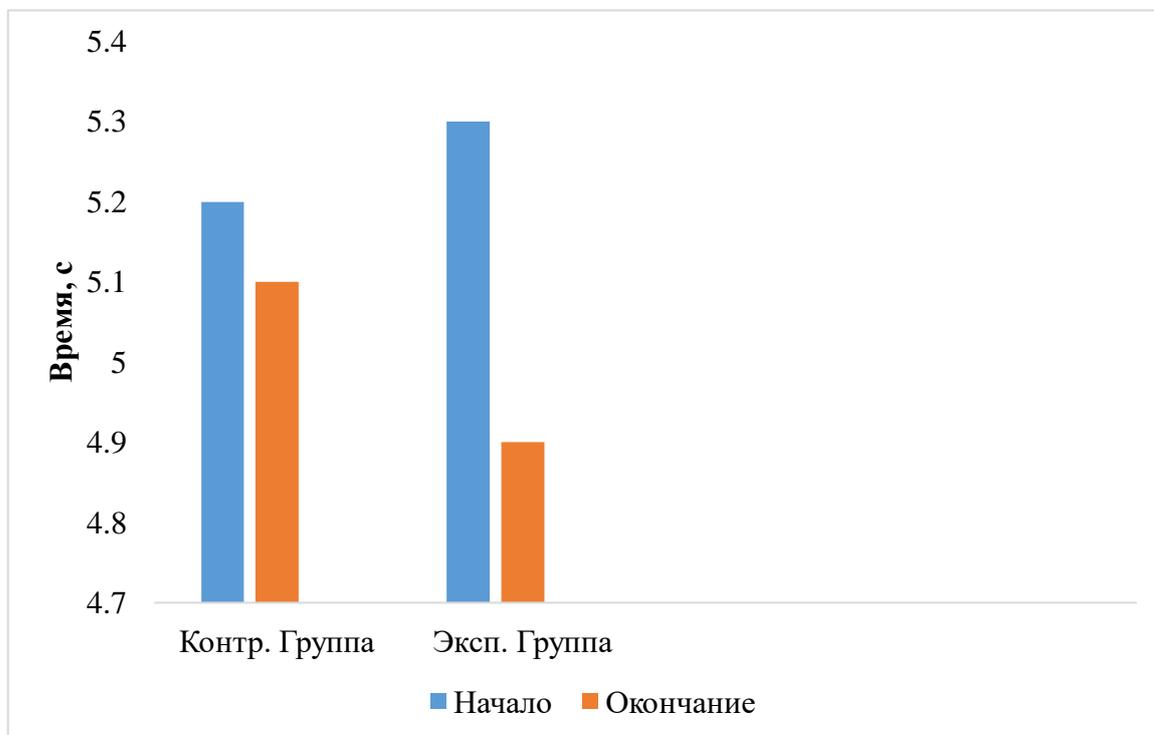


Рис. 1. Динамика результатов теста «Бег на 30 метров» в контрольной и экспериментальной группах

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $5,3 \pm 0,06$ с., в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,9 \pm 0,07$ с (табл. 2). В итоге средний результат обучающихся экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6,03% (рис. 1). Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат теста «Бег на 60 метров» в контрольной группе на начало эксперимента составлял $9,4 \pm 0,16$ с, в конце эксперимента – $9,3 \pm 0,15$ с (табл. 1). В итоге средний результат обучающихся контрольной группы

увеличился на 0,8% (рис. 2). Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

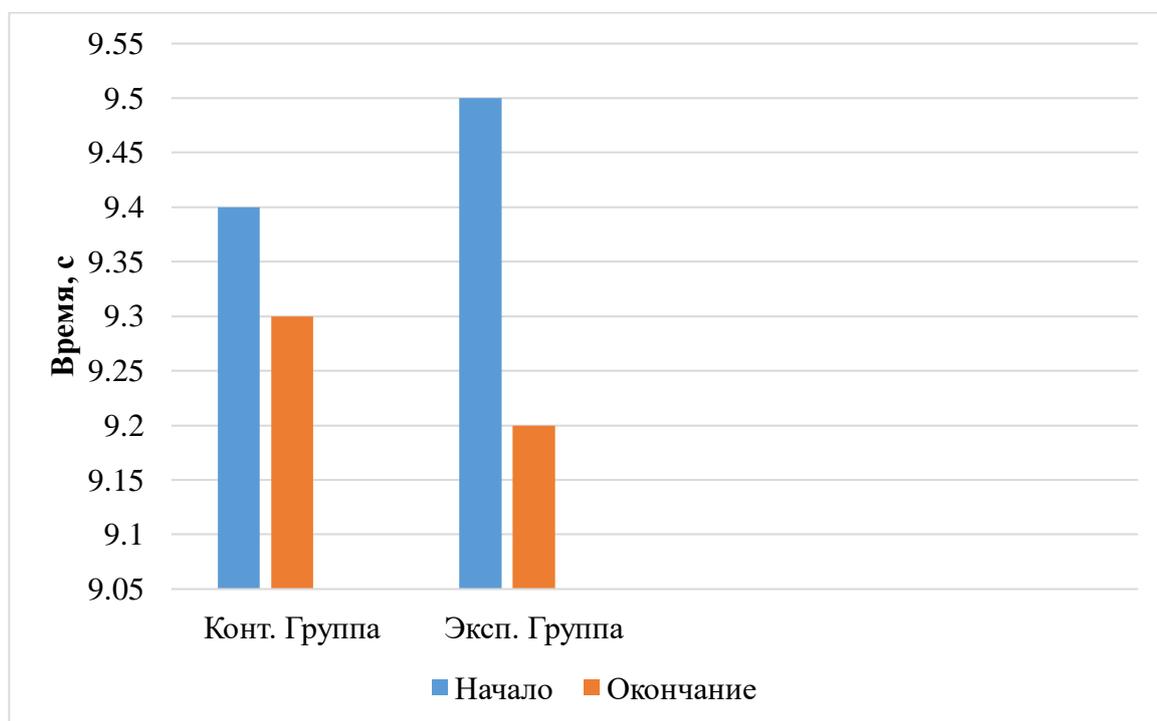


Рис. 2. Динамика результатов теста «Бег на 60 метров» в контрольной и экспериментальной группах

Средний результат теста «Бег на 60 м» экспериментальной группы в начале эксперимента равен $9,5 \pm 0,13$ с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,2 \pm 0,12$ с (табл. 1). В итоге средний результат обучающихся экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3,6 % (рис. 2). Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

Средний результат контрольной группы по тесту «Челночный бег 3x10 метров» в начале эксперимента равен $10,8 \pm 0,12$ м, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до

10,8±0,09 м (табл. 1). В итоге средний результат обучающихся контрольной группы увеличился на 0,74% (рис. 3). Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 10,9±0,11 м, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 10,5±0,1 м. В итоге средний результат обучающихся экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3,5 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

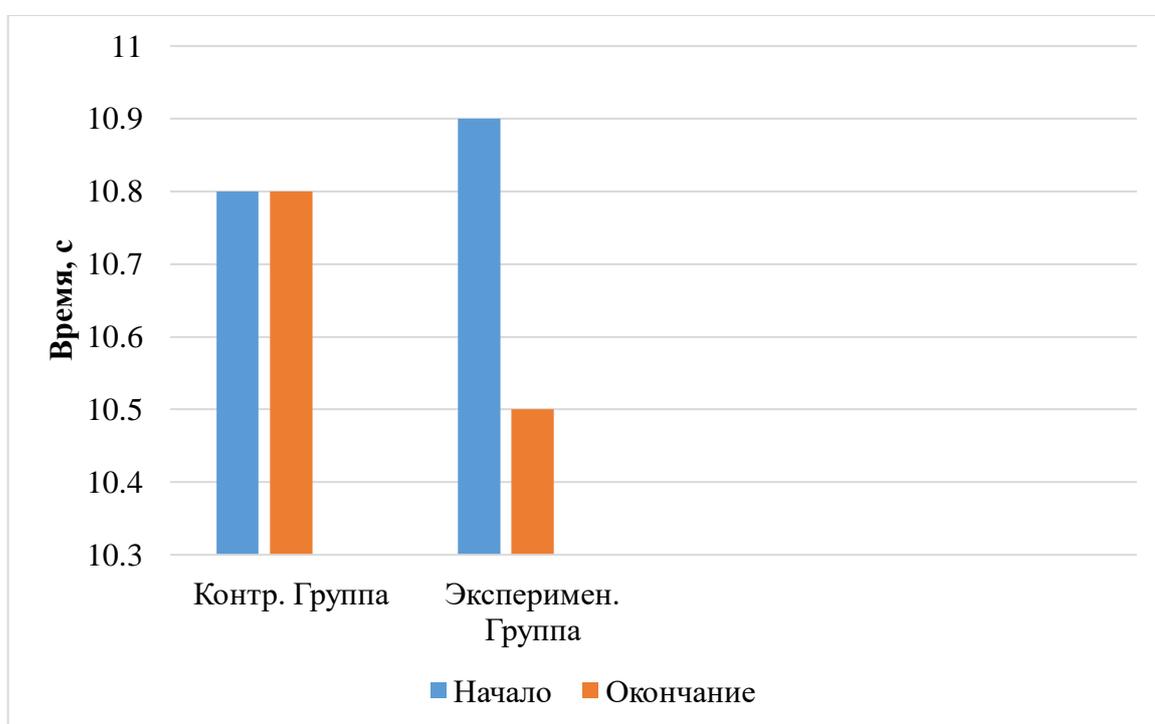


Рис. 3. Динамика результатов теста «Челночный бег 3x10 метров» в контрольной и экспериментальной группах

Средний результат по тесту «Бег на 10 метров с хода» контрольной группы в начале эксперимента равен 2,3±0,08 м, в конце эксперимента результат улучшился до 2,2±0,1 м (табл. 1). В итоге средний результат обучающихся контрольной группы увеличился на 3,49 % (рис. 4). Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. Средний результат

экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $2,4 \pm 0,08$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $2,1 \pm 0,07$ м. В итоге средний результат обучающихся экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 12,7 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, выявили, что наибольшее увеличение результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное ($p > 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

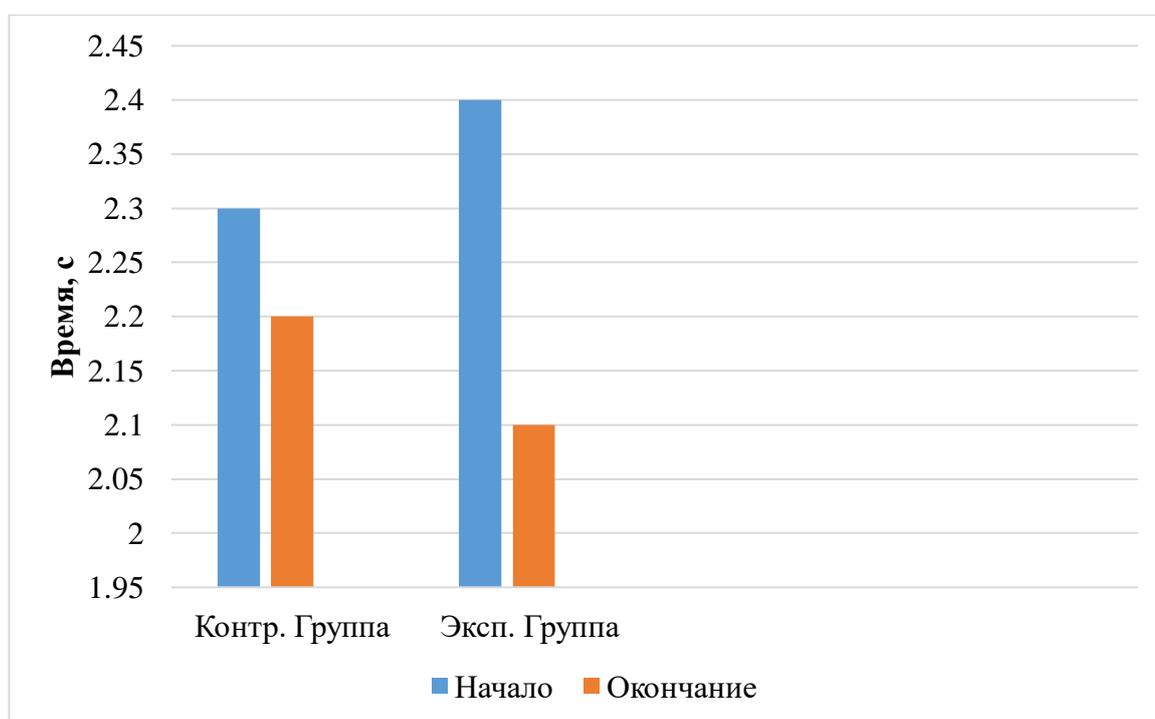


Рис. 4. Динамика результатов теста «Бег на 10 метров с хода» в контрольной и экспериментальной группах

Таким образом, было выявлено достоверное увеличение показателей в контрольной группе в тесте «Челночный бег 3x10 метров». В остальных тестах достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к

росту результатов. Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию скоростных способностей у юношей 9-10 лет выявлено достоверное увеличение показателей по трем из четырех тестах (кроме теста «Бег на 60 м»).

Таким образом, внедрение предложенной программы занятий, способствовало улучшению физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста, и в том числе, улучшению их скоростных способностей. В целом, использование подвижных игр способствовало не только развитию физических качеств, но и повышению настроения обучающихся на уроке. Данный показатель является важным с точки зрения здоровьесбережения детей.

3.3 Практические рекомендации по развитию быстроты у обучающихся младшего школьного возраста с помощью подвижных игр

Для достижения наилучшего результата при применении разработанной методики следует придерживаться следующих практических рекомендаций:

1. Схему уроков с развитие скоростных качеств необходимо распределять в соответствии с базовой учебной программой и нормативам ФГОС.

2. В процессе выполнения управлений, направленных на развитие скоростных качеств, обучающихся следует обратить внимание на восстановление после выполнения упражнений, т.к. при некачественном восстановлении может произойти развитие других физических качеств, например.

3. Перед началом урока в водной части необходимо организовывать и проводить разминку, включать короткие отдельные процедуры, которые направлены на развитие отдельных составляющих скоростных качеств.

4. В завершении урока в заключительной части необходимо выполнить упражнения, направленные на восстановление организма. Также, необходимо подведение итогов и выставление соответствующих оценок для мотивации и одобрения обучающихся.

5. В процессе проведения уроков, следует не допускать необоснованных пауз. В процессе выполнения упражнений преподавателю необходимо следить за тем, чтобы обучающиеся после восстановления повторяли упражнение заново, без не нужного простоя.

6. Младший школьный возраст является оптимальным для развития скоростно-силовых качеств обучающихся, соответственно необходимо уделить этому процессу максимальное внимание.

7. При этом, на начальном этапе развития скоростных качеств, обучающихся физическая нагрузка не должна быть высокой. В дальнейшем нагрузку необходимо поэтапно увеличивать. Необходимо, чтобы увеличение физической нагрузки происходило плавно, волнообразно, т.к. прямое увеличение может привести к перегрузке, утомляемости и снижению мотивации к обучению. Кроме того, в обучающем процессе необходимо сочетать игровые и соревновательные методы с учетом целей и задач урока.

Заключение и выводы

В ходе изучения теоретико-методологических основ развития быстроты у обучающихся младшего школьного возраста установлено, что на данный момент в литературе представлен широкий спектр различных методов развития скоростных способностей обучающихся. Одно из перспективных направлений особенно для обучающихся младшего школьного возраста, является внедрение игрового метода в процесс обучения. Здесь активность обучающихся стимулируется за счет специальной организации учебного материала. При проведении занятий по физической культуре обучающиеся наиболее включены в занятия при организации и проведении игр, изучении их правил. В данной работе мы изучили методы совершенствования уровня скоростной подготовленности обучающихся младшего школьного возраста 9-10 лет. К ним относятся разнообразные средства и методы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

В результате проделанной работы были сделаны следующие **выводы**:

1. Анализ информационных источников показал, что подвижные игры являются одним из наиболее эффективных и целесообразных средств физической культуры, способствующих развитию быстроты и других физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста.

2. Сформирован комплекс подвижных игр для развития быстроты у обучающихся младшего школьного возраста, предусматривающий игры с ускорением и внедрен в образовательный процесс по физической культуре обучающихся 4-го класса.

3. Выявили, что посредством использования комплекса подвижных игр происходило увеличение уровня развития быстроты в экспериментальной группе на 3,5-12,7%, в то время как в контрольной – 0,7-3,5%

4. На основании педагогического эксперимента были разработаны практические рекомендации по развитию быстроты у обучающихся младшего школьного возраста с помощью подвижных игр.

Список использованных источников

1. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 17.12.2009 N 313-ФЗ).
3. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». Гриф УМЦ «Профессиональный учебник» / С.В. Алексеев. - М.: Юнити-Дана, 2018. - 380 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
5. Амаданов, Б.А. Методы и практика физического воспитания / Б.А. Амаданов, И.В. Григорьев, - М.: Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт, 2015. - 159 с.
6. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
7. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе обучающихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
8. Ачкасов, Евгений Евгеньевич Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте. - М.: Триада-Х, 2019. - 427 с.
9. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

10. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
11. Баскаков, Д. В. Основы и теория физического развития младших школьников / Д.В. Баскаков. - М.: Просвящение, 2019. - 154 с.
12. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
13. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
14. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2017. - 256 с.
15. Бурякин, Ф.Г. Выпускная работа в области физической культуры и спорта. Учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. - М.: КноРус, 2017. - 397 с.
16. Бакирова, А.В. Основы и практика физической культуры / А.В. Бакирова. - М.: Просвящение, 2018. - 189 с.
17. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
18. Валентин, Никифорович Зуев Нормативно-правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта / Валентин Никифорович Зуев. - М.: «Советский спорт», 2016. - 398 с.
19. Везеницин О.В. Развитие выносливости в учебном процессе // Известия ТулГУ. Серг. – 2018. – № 3. – С.40-48
20. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
21. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2015. – 200 с.
22. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

23. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник / Коллектив авторов. - М.: СпецЛит, 2016. - 561 с.
24. Гизеев А.В. Физические упражнения для детей младшего школьного возраста: учебное пособие / А.В. Гизеев. – М.: Просвещение, 2019. – 145 с.
25. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
26. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
27. Гришина, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
28. Еремеев, С.В. Упражнения для развития основных физических качеств / С.В. Еремеев, 2018. – 156 с.
29. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - Москва: Мир, 2018. - 288 с.
30. Интернет-сайт Росстата [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gks.ru/> (дата обращения 27.04.2020)
31. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 359 с.
32. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. –109 с.
33. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
34. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядное пособие для обучающихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.

35. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
36. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
37. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
38. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2019. - 400 с.
39. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Посвящение, 2014. – 64 с.
40. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
41. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
42. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
43. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) / В.А. Маргазин. - СПб.:СпецЛит, 2016. - 112 с.
44. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.:СпецЛит, 2015. - 234 с.
45. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта / Н.Ю. Мельникова. - М.: Советский спорт, 2019. - 419 с.
46. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

47. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
48. Научно-практический комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - М.: Советский спорт, 2015. - 400 с.
49. Никифорова П.В. Спортивные достижения и технологии / П.В. Никифорова. – М.: Просвящение, 2018. – 123 с.
50. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту. Учебное пособие. - Москва: СИНТЕГ, 2015. - 236 с.
51. Петров, П. К. Возможности и перспективы использования современных информационных технологий в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров. - М.: Синергия, 2016. - 765 с.
52. Панин Ю.И. Физическая культура и спорт: инновационные подходы к обучению / Ю.В. Панин. – М.: Просвящение, 2019. – 169 с.
53. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
54. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
55. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
56. Journal of Athletic Training [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nata.org/journal-of-athletic-training> (дата обращения 19.05.2020)
57. Journal of Exercise Science and Fitness [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.e-jesf.com/> (дата обращения 19.05.2020)

Приложение 1

Таблица 1

Индивидуальные результаты входного тестирования в контрольной группе

№п/п	Инициалы испытуемого	Бег на 30 м	Бег на 60 м
1	У.Е.	5.0	9.2
2	П.А.	5.2	9.1
3	Г.А.	5.1	9.2
4	Т.Р.	5.4	9.6
5	К.Э.	4.9	9.0
6	Н.О.	5.2	9.4
7	Л.А.	5.2	9.5
8	Ю.А.	5.3	9.6
9	Ж.М.	4.9	9.3
10	М.Б.	5.5	10.3

№п/п	Инициалы испытуемого	Челночный бег 3x10 м	Бег на 10 м схода
1	У.Е.	10.5	2.1
2	П.А.	10.7	2.2
3	Г.А.	10.6	2.2
4	Т.Р.	10.8	2.4
5	К.Э.	10.3	1.9
6	Н.О.	10.9	2.4
7	Л.А.	11.0	2.4
8	Ю.А.	11.0	2.4
9	Ж.М.	10.7	2.3
10	М.Б.	11.4	2.6

Таблица 2

Индивидуальные результаты входного тестирования в экспериментальной группе

№п/п	Инициалы испытуемого	Бег на 30 м	Бег на 60 м
1	М.В.	5.3	9.4
2	О.Д.	5.2	9.3
3	Д.К.	5.3	9.4
4	А.О.	5.3	9.6
5	С.А.	5.0	9.2
6	У.А.	5.4	9.7
7	В.Д.	5.3	9.6
8	А.А.	5.5	9.6
9	М.Р.	5.2	9.3
10	С.К.	5.5	10.3

№п/п	Инициалы испытуемого	Челночный бег 3x10 м	Бег на 10 м схода
1	М.В.	10.6	2.3
2	О.Д.	10.7	2.2
3	Д.К.	10.7	2.3
4	А.О.	10.8	2.5
5	С.А.	10.4	2.1
6	У.А.	10.9	2.6
7	В.Д.	11.1	2.5
8	А.А.	11.2	2.7
9	М.Р.	10.8	2.4
10	С.К.	11.3	2.8

Приложение 2

Таблица 1

Индивидуальные результаты итогового тестирования в контрольной группе

№п/п	Инициалы испытуемого	Бег на 30 м	Бег на 60 м
1	У.Е.	5.0	9.1
2	П.А.	5.1	9.1
3	Г.А.	5.1	9.2
4	Т.Р.	5.3	9.5
5	К.Э.	4.9	9.0
6	Н.О.	5.2	9.3
7	Л.А.	5.2	9.5
8	Ю.А.	5.2	9.5
9	Ж.М.	4.9	9.3
10	М.Б.	5.3	10.2

№п/п	Инициалы испытуемого	Челночный бег 3x10 м	Бег на 10 м схода
1	У.Е.	10.5	2.1
2	П.А.	10.6	2.1
3	Г.А.	10.6	2.2
4	Т.Р.	10.7	2.3
5	К.Э.	10.3	1.8
6	Н.О.	10.7	2.4
7	Л.А.	11.0	2.3
8	Ю.А.	10.8	2.3
9	Ж.М.	10.6	2.2
10	М.Б.	11.3	2.4

Таблица 2

Индивидуальные результаты итогового тестирования в экспериментальной группе

№п/п	Инициалы испытуемого	Бег на 30 м	Бег на 60 м
1	М.В.	5.0	9.0
2	О.Д.	4.9	9.1
3	Д.К.	5.0	9.1
4	А.О.	5.0	9.2
5	С.А.	4.6	8.8
6	У.А.	5.1	9.4
7	В.Д.	5.0	9.2
8	А.А.	5.2	9.3
9	М.Р.	4.9	9.0
10	С.К.	5.1	9.8

№п/п	Инициалы испытуемого	Челночный бег 3x10 м	Бег на 10 м схода
1	М.В.	10.2	2.1
2	О.Д.	10.3	2.0
3	Д.К.	10.4	2.0
4	А.О.	10.4	2.2
5	С.А.	10.1	1.8
6	У.А.	10.4	2.2
7	В.Д.	10.7	2.2
8	А.А.	10.9	2.3
9	М.Р.	10.3	2.1
10	С.К.	10.9	2.4