

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное 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

Выпускающая кафедра ТОФВ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ
ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Научный руководитель:
профессор, доктор педагогических наук,
кандидат физико-математических наук

Адольф В.А.



(дата, подпись)

Заведующий кафедрой: профессор, доктор педагогических наук,
кандидат педагогических наук Сидоров Л.К.

Дата защиты 

Обучающийся Шукан Н.А.



(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ШКОЛЬНИКОВ... 7	
1.1 Проблема развития физических качеств в психолого-педагогических исследованиях.	7
1.2. Игровая деятельность как средство развития скоростных способностей детей.....	14
1.3. Средства и методы развития быстроты, ловкости у детей младшего школьного возраста.....	20
Глава 2. Организация и методы исследования	29
2.1. Организация исследования	29
2.2. Методы исследования	31
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ.....	35
3.1 Экспериментальное обоснование развития быстроты, ловкости средствами подвижных игр у детей младшего школьного возраста.....	35
3.2 Результаты педагогического исследования, и их обсуждение	40
ВЫВОДЫ.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ЛОВКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы заключается в основе работ отечественных и зарубежных учёных (Ф. Лагранж, П.Ф. Лесгафт, Е.А. Аркин), в которой лежит принцип целесообразности движений, то есть умение человека рационально использовать имеющиеся двигательные навыки и проявлять психофизические качества в разнообразных видах деятельности с максимальным усилением и максимальной эффективностью. В соответствии с рекомендациями Государственного совета РФ «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» от 30. 01. 2002г. приняты меры по совершенствованию физического воспитания детей младшего школьного возраста, которые направлены на формирование двигательной культуры.

Быть в начальных классах - это уникальный возрастной период, обладающий своеобразной логикой и спецификой развития; это особый культурный мир со своими границами, ценностями, языком, образом мышления, чувствами, действиями. Понять детство, значит, найти важнейшие механизмы и факторы развития ребёнка. Как мы постигаем мир младшего школьного детства? Как открываем его влияние на развитие ребёнка? Прежде всего, через детские игры. Неслучайно, игра названа спутником детства. Ключ к познанию младшего школьного возраста следует искать в игре как наиболее близкой, органично соответствующей детской природе, деятельности школьника и естественном выражении его активности. Огромную потребность в движениях дети обычно стремятся удовлетворить в игре. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Игры являются лучшим лекарством для детей от двигательного голода – гиподинамии, так как дети основную часть дня – около 70% времени поводят в статичном сидячем положении. Особенно это характерно для детей младшего возраста. Среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия

Подвижные игры являются самым универсальным и доступным средством развития двигательной сферы детей. Игры оказывают всестороннее, комплексное воздействие на организм ребёнка, способствуют не только физическому, но и нравственному, умственному, трудовому и эстетическому воспитанию младших школьников. При помощи различных игровых движений и ситуаций ребёнок познаёт мир, получает новую информацию и знания. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус организма ребёнка, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Но, к большому сожалению, в настоящее время подвижные игры используются мало. Больше предпочтение в выборе подвижной игре отдается подвижным играм, имеющим сюжетный характер. Игры этого вида строятся на основе опыта детей. Выполняемые движения носят в основном имитационный характер (прыгать как зайчики). Но известно, что существуют также бессюжетные игры с элементами соревнований, с предметами; игры – забавы, аттракционы, спортивные игры. С их помощью можем решить проблему гиподинамии; можем в полной мере развивать у младших школьников быстроту, ловкость и т.д.

В многообразии средств физической культуры игре принадлежит совершенно особое место. Появление игры было оправданно с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения к другому. Игра по праву занимает одно из центральных мест в сфере физической культуры и спорта. В развитие двигательной деятельности подвижной игре также принадлежит ведущая роль. Подвижная игра как двигательная деятельность обладает определённой спецификой: она требует от ребёнка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Поэтому темой исследования является «Развитие быстроты и ловкости обучающихся средствами подвижных игр».

Цель работы: выявить влияние подвижных игр на развитие таких физических качеств как быстрота и ловкость у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие быстроты и ловкости средствами подвижных игр у детей младшего школьного возраста

Гипотеза - предполагается, что если систематически увеличить количество подвижных игр проводимых в конце занятия, то развитие быстроты, ловкости будет отличаться в положительную сторону относительно классической системы проведения уроков.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста.

2. Выявить уровень развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста.

3. Подобрать и апробировать комплекс подвижных игр для развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста.

Экспериментальная база исследования: МБОУ «Красномаяковская» СОШ, в ходе проведения опытно-экспериментальной части исследования была выбрана группа детей определенной возрастной категории (от 9 до 10 лет)

Теоретико-методологическая основа исследования – в основу исследования легли работы по ТИМФК, Педагогике и Физиологии. По ТИМФК использовались работы следующих авторов 1)Л.П.Матвеев 2) Курамшин Ю.Ф 3) Ж.К.Холодов

Для изучения интересующего вопроса, со стороны педагогики, обращалась к учебникам: 1) Кукушин В.С., Болдырева-Вараксина А.В 2) Котова.С.А 3) Подымова Л.С

И для изучения физиологических особенностей исследуемого возраста, обратилась к ниже приведенным источникам: 1) Н.А.Бернштейн 2) С.В. Быстрова 3) Н.А.Баева

Теоретическая значимость исследования – выявление особенностей методики развития быстроты, ловкости у детей младшего школьного возраста, показать взаимосвязь методик специально подобранных подвижных игр, направленных на развитие быстроты, ловкости у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что представленные в нем материалы могут быть использованы учителями физкультуры и учителями начальных классов.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, 3 глав, выводов после каждой главы и заключения, практических рекомендаций по развитию быстроты, ловкости посредством подвижных игр.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ШКОЛЬНИКОВ)

1.1 Проблема развития физических качеств в психолого-педагогических исследованиях.

Возможность человека решать многообразие двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнять многообразные движения с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном развитии человека. Физические качества человека определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека, развитие физических качеств характеризует естественный ход изменений того или иного качества. Появление и использование подвижных игр в воспитательных целях относится к самым ранним этапам становления человеческого общества. Значение игр выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физической культуры и спорта. Игры выступают как средство передачи опыта и подготовки к жизни [15;8].

Трудовые процессы и жизненно необходимые процессы требуют силы, выносливости, ловкости, специальных навыков. Игровая форма обучения всегда способствовала накоплению и переносу навыков в жизнь.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т.д. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым

индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т.п. Например, в ходе эстафеты с ведением мяча одни ученики добиваются положительного результата за счет высокой скорости передвижения, а другие - за счет техники ведения. Наблюдаемые различия объясняются индивидуальными возможностями учеников и отражают по своей сути уровень развития тех или иных физических способностей. Термины «физические качества» и «двигательные качества» используются в специальной литературе как равнозначные. Они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качества, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей двигательного качества. Обучение движениям и развитие физических качеств в процессе физической культуры тесно переплетаются [11;10].

Раздельное рассмотрение и изучение этих сторон физического воспитания помогают глубже вникнуть в особенности каждой из них. Воспитание физических качеств у детей школьного возраста сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма.

1. В подростковом и юношеском возрасте развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств, что обуславливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у школьников.

2. В ходе развития различных функций организма отмечаются чувствительные (или сенситивные) периоды, когда прирост качеств происходит особенно интенсивно. Так, для мышечной силы наибольшие темпы прироста характерны в 13-15 лет. Показатели выносливости у девочек растут наиболее интенсивно в возрасте 11-13 лет, а у мальчиков - в 14 лет. По мнению специалистов, возраст 8-11 лет - наиболее благоприятный для

воспитания скоростных возможностей. Ловкость значительно труднее воспитывать у подростков по сравнению с детьми, а у взрослых - по сравнению с юношами. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность развития физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном развитии физических качеств, которое у младших школьников происходит на уроках физической культуры в школе.

Основная задача физической культуры в школе - содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся. Эта задача является важнейшей во всей работе по физической культуре и спорту в школе, она должна быть в центре внимания каждого учителя, всего педагогического коллектива, школьного врача и родителей. Она решается всем комплексом занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры, при проведении гимнастики до занятий, физкультурных минуток, организованных перемен. Выполняя задачи улучшения здоровья школьников, школа стремится к тому, чтобы все обучающиеся систематически и активно занимались физическими упражнениями. При этом больше занятий выносятся на открытый воздух, а при проведении занятий в закрытом помещении создаются соответствующие гигиенические условия. Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазанье, равновесии, создание правильной основы движений, школы в этих видах движений, обучение новым видам движений [17; 62].

Программа по физической культуре для школ построена так, чтобы дети систематически занимались на уроках физической культуры, дома, в физкультурных кружках и спортивных секциях, овладели жизненно важными двигательными навыками, применяли бы их в повседневной жизни. С детьми надо как можно больше играть, так как в играх раскрывается все богатство разнообразных движений. Содействие развитию таких двигательных качеств,

как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость - необходимы каждому человеку. Развитие таких качеств тесно связано с формированием у детей двигательных навыков. Выполнение физических упражнений в разном темпе, с различными усложнениями, в течение определенного отрезка времени способствуют их развитию

Быстрота - это способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Можно различать быстроту движений (например, в беге, особенно на короткую дистанцию) и быстроту двигательной реакции (например, реагирование на внезапный сигнал - старт к бегу). В физической культуре для развития качества быстроты применяются: различные упражнения в быстром темпе, старты, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорением, прыжки в длину с разбега, прыжки с длинной и короткой скакалкой, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий и др.

Ловкость - это способность координировать движения, овладевать новыми, уметь быстро переключаться от одних движений к другим, в зависимости от требований изменяющейся обстановки. Для развития ловкости могут быть использованы любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющие для занимающихся элементы координационных трудностей.

Силой принято называть способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Сила проявляется в большей или меньшей степени в любых движениях. В физическом воспитании для развития качества силы применяются упражнения с предметами различного веса (например, набивные мячи), упражнения в висах, упорах, прыжки, игры с перетягиванием, лазанье по канату и др.

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению при какой - либо деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, длительная ходьба, бег, игры).

Специальная выносливость - выносливость в определенной деятельности. В спорте, например, может быть скоростная выносливость, в которой сочетаются качества быстроты и выносливости (например, в беге на короткую дистанцию), силовая выносливость - сочетание силы и выносливости (например, многократное выполнение приседаний, подтягивание на руках).

Гибкость - это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития качества гибкости применяются упражнения с увеличенной амплитудой. Физические качества человека всегда тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами. Проявление быстроты, силы, ловкости и выносливости требует соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, а часто и смелости. Воспитание физических качеств человека - одна из важных задач физической культуры [12;90].

Формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях: формирование правильной осанки - сложный и длительный процесс. Чтобы достигнуть положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела ребенка, когда он сидит, стоит, ходит, шире использовать физические упражнения, обязательно включать специальные упражнения на осанку в содержание уроков физической культуры, в гимнастику до занятий, физкультминутки, зарядку, давать учащимся задания на дом. Сообщение сведений из области физической культуры и спорта: учащимся необходимы знания из области физической культуры - о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиенических правил, о правильном использовании естественных сил природы, о режиме дня, о значении правильного выполнения всех упражнений, предусмотренных программой.

Осуществление этой задачи достигается во время кратковременных бесед на уроках, чтения соответствующих статей и книг, показа кино и диафильмов, бесед врача и проведении других внеклассных мероприятий.

Воспитание морально - волевых качеств, формирование навыков культуры поведения, занятия физической культурой и спортом содействуют воспитанию ценных моральных и волевых качеств. Многие физические упражнения (прыжки в высоту, с высоты, через препятствия, равновесие), игровые действия (помощь товарищей, личный риск ради успеха команды) способствуют воспитанию смелости и чувства дружбы [22;15]. Преодоление трудностей при разучивании и овладении физическими упражнениями, выполнение правил в играх - помогают воспитанию настойчивости, дисциплинированности. Коллективное участие детей в строительстве спортивных площадок, в ремонте и поделке спортивного инвентаря, в уходе за местами занятий содействуют воспитанию благоприятного отношения к труду и общественной собственности, чувства коллективизма.

Весь процесс физической культуры способствует формированию моральных и волевых качеств обучающихся.

Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой. Задача школы состоит в том, чтобы дети систематически привыкали к различным занятиям физическими упражнениями не только в школе, но и дома, чтобы эти занятия прочно вошли в их быт и стали привычными на всю жизнь. Для достижения этой цели все занятия с детьми необходимо организовывать и проводить живо, эмоционально, интересно по содержанию и форме, в атмосфере большой доброжелательности со стороны руководителя занятиями, создавая лучшие условия для проявления дружеских взаимоотношений занимающихся.

Содействие проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом: Спортивное совершенствование по целому ряду видов спорта может начинаться уже в детском возрасте (гимнастика, плавание, игры). У школьников непрерывно растет интерес к спорту, стремление к участию в

спортивных соревнованиях. Задача школы состоит в том, чтобы способствовать проявлению у детей интереса к спорту, практически удовлетворять в допустимых пределах их стремление к участию в спортивных соревнованиях. Беседы о спорте, достижениях школьников в различных видах спорта содействуют проявлению интереса обучающихся к спорту, их стремлению к занятиям в физкультурных кружках, спортивных секциях [18;74].

Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет) называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств - легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, в 6 или 7 лет, он в какой-то момент своего развития проходит через кризис. Этот перелом может начаться в 7 лет, а может сместиться к 6 или 8 годам. Как всякий кризис, кризис 7 лет не жестко связан с объективным изменением ситуации. Важно, как ребенок переживает ту систему отношений, в которую он включен, - будь то стабильные отношения или резко меняющиеся. Изменилось восприятие своего места в системе отношений - значит, меняется социальная ситуация развития, и ребенок оказывается на границе нового возрастного периода [23, с. 160]. Как считает Л.И. Божович, кризис 7 лет - это период рождения социального «Я» ребенка [12, с. 574]. Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. Все, что имеет отношение к учебной деятельности (в первую очередь, отметки), оказывается ценным, то, что связано с игрой, - менее важным. Маленький школьник с увлечением играет, и играть будет еще долго, но игра перестает быть основным содержанием его жизни.

1.2. Игровая деятельность как средство развития скоростных способностей детей

М. Н. Жуков отмечает, что «игра представляет собой особый вид деятельности, который формируется и развивается с раннего детства и следует за человеком на протяжении всей его жизни» [9]. Именно потому, проблема игры интересовала и интересует многих зарубежных и отечественных исследователей, причем не только педагогов и психологов, но и философов, социологов, этнографов, искусствоведов, биологов и др. Большинство современных ученых определяют игру как особый вид деятельности, сложившийся на определенном этапе развития общества. В начале XX века у исследователей присутствовало разногласие в решении вопроса, что же является первым в истории развития человека: труд или игра. Многие ученые считали, что игра появилась раньше труда. Первым с противоречивым утверждением выступил немецкий философ и психолог В. Вундт о том, что: «игра-это дитя труда», в дальнейшем его точку зрения развил русский философ Г.В. Плеханов в работе: «Письма без адреса». Г. В. Плеханов пришел к умозаключению, что: «игра имеет многовековую историю и возникла в первобытном обществе вместе с разными видами искусства» [9].

По мнению Плеханова, в истории развития общества труд предшествовал игре, определяя её содержание. Он обратил внимание на то, что: «Игра социальна по своему содержанию, поскольку дети отображают то, что видят вокруг, в том числе и труд взрослых» [9]. В психологии при изучении игры, аналогично, как и при анализе других видов деятельности и сознания в целом, господствовал функционально-аналитический подход. В данном случае игра рассматривалась как проявление уже созревшей психической способности. Одни исследователи (К.Д. Ушинский – в России, Дж. Селли, К. Бюллер, В. Штерн – за рубежом) рассматривали игру как проявление воображения или фантазии, приводимой в движение

разнообразными аффективными тенденциями; другие (А.И. Сикорский – в России, Дж. Дьюи – за рубежом) связывали игру с развитием мышления [27].

Почти все исследователи, занимавшиеся описанием игр детей младшего школьного возраста, повторяли в разной форме мысль Дж. Селли о том, что: «Сущность детской игры заключается в выполнении какой-либо роли» [27, с. 34]. Большинство исследователей, изучавшие ролевую игру, отмечали, что на сюжеты ролевых игр основное влияние оказывала действительность, которая окружает ребенка. Вопрос о том, что именно в окружающей ребенка действительности оказывает влияние на ролевую игру, является одним из самых существенных вопросов. Его решение может подвести к выяснению действительной природы ролевой игры, к решению вопроса о содержании ролей, которые берут на себя дети в игре. Д.Б. Эльконин [27] указывает, что действительность, в которой живет и с которой сталкивается ребенок, может быть условно разделена на две взаимно связанные, но вместе с тем различные сферы. Первая – это сфера предметов (вещей) как природных, так и созданных руками человека; вторая – это сфера деятельности людей, сфера труда и отношений между людьми, в которые они вступают и в которых находятся в процессе деятельности. Как отмечает Н.В. Королев, «ролевая игра особенно чувствительна к сфере деятельности людей и отношений между ними, что её содержание является именно эта сфера действительности» [13]. Как уже говорилось ранее, игра имеет социальную основу. Детские игры и прежних лет, и в сегодняшней жизни убеждают, что они связаны с миром взрослых. Одним из первых, кто доказал это положение, оснастив его научно - психологическими данными, был К.Д. Ушинский. В работе «Человек как предмет воспитания» [27].

К.Д. Ушинский дал определение игре, как: «Посильный для ребенка способ войти во всю сложность окружающего его мира взрослых. Детские игры отражают окружающую социальную среду, дающую материал, гораздо разнообразнее и действительнее того, который предлагается игрушечной лавкой [9, с.34]. Окружающая ребенка действительность чрезвычайно

многообразна, и поэтому в игре находят отражение лишь отдельные её стороны, а именно: сфера человеческой деятельности, труда, отношений между людьми [24]. Д.Б. Эльконин считал, что: «Развитие игры на протяжении младшего школьного возраста происходит в направлении от игры предметной, воссоздающей действия взрослых, к игре ролевой, воссоздающей отношения между людьми» [27, с. 201]. Н.В. Королева определяет роль игры в познании мира в нравственном воспитании детей. Она считает: «Самодеятельная подражательная игра, которая помогает осваивать полученные впечатления, имеет огромное значение, гораздо большее, чем что-либо другое [12, с. 45]. Ту же мысль высказывал А.М. Горький, о том, что: «Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить» [27, с. 123]. Игра – отражение жизни. В обстановке игры, которая создается воображением ребенка, много настоящего: действия играющих всегда реальны, их чувства, переживания подлинны, искренни [27]. Таким образом, рассмотрев проблему развития игровой деятельности в исследованиях отечественных и зарубежных психологов и педагогов, пришли к выводу, что игра – это основной вид деятельности детей младшего школьного возраста, в процессе которой развиваются как духовные, так и физические силы ребенка: внимание, память, воображение, дисциплинированность, быстрота, ловкость и т.д.

Кроме этого, игра – это своеобразный, свойственный младшему школьному возрасту способ усвоения социального опыта.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важное место. Опираясь на общие цели физической культуры обучающихся, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные [1, с.10].

Оздоровительные задачи подвижных игр при методически правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное

влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Воспитательные задачи подвижных игр: подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Такие 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.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенной реакции. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Образовательные задачи подвижных игр: игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме; правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей. Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств.

Основная задача подвижных игр – укреплять здоровье обучающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие быстроты, ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

1.3. Средства и методы развития быстроты, ловкости у детей младшего школьного возраста

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). В.И. Лях [14] в своей работе разделяет средства развития быстроты на три основные группы.

1. Упражнения, направлено воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей) а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега/ плавания, ведения, мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей, например, спортивные подвижные игры, эстафеты, единоборства.

3. Упражнения сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты [14]. Ю.И. Портных указывает, что для развития частоты движений необходимо применять: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет

сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения [23]. Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером. Основными методами развития скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод [14].

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе, в) в специально созданных условиях. При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд [14].

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты гандикапы – уравнивающие соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия [14].

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую

образованию «скоростного барьера». Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в физической культуре и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Как отмечает В.И. Лях [14], характерными чертами игрового метода являются:

- большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение обучающихся;
- относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. д.);
- многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации;
- сложные и разнообразные взаимодействия обучающихся в процессе игры.

Л.П. Матвеева [17] указывает, что эти особенности обуславливают важные для преподавателя методические особенности игрового метода, который:

- позволяет обеспечить повышенную заинтересованность обучающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера;
- способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Однако игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий;
- обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей, но, в отличие от метода строгой регламентации упражнений, не дает возможности доводить развитие отдельных двигательных способностей (физических качеств), до возможного предела;
- затрудняет дозирование нагрузок;

- создает особенно эффективные условия для развития координационных способностей;

- позволяет выявить личностные особенности занимающихся и эффективно воздействовать на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности.

Игровой метод доступен, как для ребенка, так и для взрослого. В физической культуре младший возраст занимает ключевое место. Игровой метод следует зачастую использовать в процессе спортивной тренировки с целью уменьшения однотипности тренировочных нагрузок [18]. Игровой метод в основном выражается через подвижную игру. Подвижной называется игра, основанная на движении. Цель и вид деятельности участников игры определяется сюжетом (задумкой, замыслом, тематикой) данной игры. Правила игры обозначают права и обязанности игроков. Содержанием игры предопределяется ее форма – такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели и удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее методические особенности:

- образность;
- самостоятельность действий, ограничиваемая правилами;
- выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей (элементы соревнования);
- непринужденность, естественность движений;
- выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затрачиваемых усилий;
- внезапная изменчивость ситуаций;
- творческая инициативность действий (при этом правильно ориентированных и согласованных);

- присвоение отдельным занимающимся (группе) определенных ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками,
- избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач [22].

Л. И. Пензулаева указывает, что термин «игровой метод» предполагает не только какие-либо определенные подвижные игры, но также и использование методических особенностей игры в разных физических упражнениях [22]. Эти упражнения, не теряя свою суть, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают тренирующихся своей эмоциональностью, доступностью, широким разнообразием и состязательным характером, помогают правильно, но значительно в облегченном виде выполнить элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и наряду с этим содействуют развитию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей. В каждом физическом упражнении элементы игры могут быть выражены более или менее видимо, в зависимости от разнообразных требований и условий, в которых это упражнение проводится. Использование игрового метода будет рациональным только, если будут учтены конкретные условия, в которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с использованием методов игры. В зависимости от того, насколько учитываются требования и условия к адаптации игрового метода, он может дать разнообразные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношениях. Таким образом, под понятием «игровой метод» понимают педагогически направленное применение подвижных игр или элементов игры на уроках физической культуры, для решения задач всестороннего гармоничного физического воспитания учащихся. Различают две разновидности подвижных игр: непосредственно подвижные (простые) и

спортивные (сложнее). Подвижные (простые) игры сокращенно называют подвижными играми. От игроков не требуется особой подготовки (за исключением запланированных соревнований по подвижным играм). Очень большая вариация названий подвижных игр с учетом условий местности (и в различной ситуации) имеют много вариантов. Чаще всего игры применяются в дошкольном и младшем школьном возрасте, реже они применяются старшем возрасте и пожилым, но со специальными целями (вспомогательное средство на спортивной тренировке, для активного отдыха, в лечебных целях и т. д.) [22]. В отличие от подвижных игр спортивные игры требуют устойчивых условий проведения, твердых правил, точного числа участников с определенным уровнем подготовленности. Чтобы совершенствоваться в избранной спортивной игре, надо соблюдать определенный режим тренировки. Специалист по физическому воспитанию должен уметь ориентироваться в соответствии подвижных игр закономерностям возрастного развития детей (младшего школьного возраста, 7-12 лет; среднего школьного, или подросткового возраста, 12-15 лет) и молодежи (старшего школьного, или юношеского возраста, 15-17 лет) [14].

Важно предусматривать некоторые отличия в содержании и форме подвижных игр для детей разных возрастных групп, а также умело отбирать их, исходя из конкретных условий. В руках педагога они могут стать отличным средством совершенствования процессов роста, морфологического и функционального развития организма, содействовать повышению уровня общей физической подготовленности занимающихся [6]. Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (старт, атакующее или защитное действие, элементы игровых действий и т.п.). Поэтому для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации) [26].

Добиться значительного сокращения времени простой реакции – трудная задача. Диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10-0,15 с. Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях. Сложные двигательные реакции встречаются в таких видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий – подвижные и спортивные игры, единоборства, большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, в данной ситуации) и реакций на движущийся объект. Развитие быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Но обеспечить за счет этого в полной мере избирательно направление воздействия на улучшение сложной реакции невозможно, для этого необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции [6]. Ю.Ф. Курамшин определил, что при развитии быстроты реакции на движущийся объект, особое внимание уделяется сокращению времени начала компонента реакции нахождения и фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения [13]. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени сложной двигательной реакции обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями: 1) воспитывают умение заблаговременно включать и «удерживать» объектов поле зрения (например, когда занимающийся не выпускает мяч из поля зрения, время у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее

предусматривать возможные перемещения объекта; 2) направлены увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту. Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при развитии скорости реакции выбора стремятся прежде всего научить занимающихся искусно пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения. Применяя для совершенствования реакции выбора специально подготовительные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора. Число альтернатив, для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру так и число ответных действий. На время реакции влияют такие факторы, как возраст, квалификация, состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения [26]. Из основных источников по исследованию развития физических качеств можно констатировать, что наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 10 лет [5]. Половые различия в уровне развития скоростных способностей у младших школьников невелики. Несколько в меньшем темпе рост различных видов скорости продолжается с одиннадцати до четырнадцати-пятнадцати лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях скорости простой реакции и максимальной частоты движений [5]. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей семи лет объем двигательной активности сокращается на 50%. Основной формой занятия физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также методическими правилами физической культуры.

Специфика задач и содержание программы по физической культуре обуславливает некоторые особенности урока по физической культуре с учетом возрастных особенностей обучающихся. Для младшего школьного возраста ведущим средством являются подвижные игры разнопланового характера [21]. Следовательно, целенаправленный подбор и проведение на уроке подвижных игр в младшем школьном возрасте можно использовать для развития скоростных способностей у детей.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследовательская работа осуществлялась на базе школы п.Красный Маяк. В исследовании принимали участие учащиеся в возрасте 9-10 лет, в количестве 20 человек. Все испытуемые относились к основной медицинской группе. Педагогическое исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе (Октябрь 2020 г – ноябрь 2020 г) исследования были сформулирована гипотеза, намечены задачи исследования, отобраны методы исследования, осуществлялся анализ и обобщение литературных данных, научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, формировались группы испытуемых (обучающихся) и формировалась основная база данных. Важной частью этого этапа стало оформление, подбор упражнений, игр для проведения исследования. Сформированы выборки для статистического анализа. Далее был проведен педагогический эксперимент - выявление физического развития обучающихся скоростной подготовленности.

На втором этапе (ноябрь 2020 г) исследования проводилось тестирование скоростных способностей учащихся, анализировались и обобщались результаты экспериментальной работы. Для выполнения задач, поставленных в работе, были организованы две группы – экспериментальная и контрольная из 20 испытуемых каждая. Занятия физической культурой, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 2 раза в неделю, по 40 минут, по программе «Федерального государственного общеобразовательного стандарта». Занятия по физической культуре проводились учителем в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанному комплексу занятий для экспериментальной. Подвижные игры и их комплексы включались в основную часть урока. В течение учебного года тестирование скоростной подготовленности учащихся проводилось дважды. Оно проводилось в одних и тех же условиях после

предварительной разминки. Результаты фиксировались и были обработаны методом математической статистики.

Третий этап (ноябрь 2020 г – Декабрь 2020 г) Работа по согласованию практической деятельности с руководством образовательного учреждения. В результате проделанной работы был проведен педагогический эксперимент, по включению в образовательную деятельность обучающихся в экспериментальной группе цикла занятий по развитию быстроты, ловкости средствами подвижных игр.

Четвертый этап (январь 2021 г – апрель 2021 г) включал повторную диагностику контрольной и экспериментальной группе обучающихся, сбор данных и их обработку с помощью статистических методов, формулировка и оформление выводов.

2.2. Методы исследования

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

- 1.Метод теоретического анализа и обобщения литературы.
- 2.Педагогическое тестирование.
- 3.Педагогический эксперимент.
- 4.Метод математико-статистической обработки материала. Анализ и обобщение научно-методической литературы

Проводились следующие тесты: Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения; бег 60 метров; челночный бег 3x10 метров.

1. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения;

На ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения. В процессе проведения упражнения необходим секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами, 3 вертикальные стойки, футбольный и баскетбольный мяч. По прямой линии бега проводят три круга диаметром 0,8 м. Центры кругов, куда устанавливаются вертикальные стойки, расположены друг от друга в 2,5 м. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м.

В процессе проведения упражнения по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. По команде «Марш!» испытуемый ведет мяч только одной рукой, последовательно обегает вокруг каждой из 3 стоек финиширует, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Результатом упражнения является время, которое испытуемый покажет при пересечении им финишной черты. Отдельно определяется время для ведущей и неведущей руки. Данные показатели времени характеризуют абсолютные показатели КС, проявляемые в спортивно-игровых двигательных действиях. При выполнении упражнения испытуемые выполняют задания

вначале ведущей рукой, затем после отдыха - не ведущей; в третьей попытке - снова ведущей и, наконец, в четвертой – не ведущей. Учитывается лучшая попытка для ведущей и не ведущей руки. При обводке стойки учащийся должен пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении испытуемый теряет контроль над мячом, который отлетает на расстояние более одного метра от начерченного вокруг стойки круга, ему представляется повторная попытка. Обучающиеся выполняют задания выше футбольным мячом. Мяч должен иметь хороший отскок. Площадка должна быть ровной. Испытуемые выполняют задание в кедах или полукедах (нормативы по выполнению упражнения находятся в приложении А)

2.Бег 60 м (с). Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения 60 м. Бег на 60 метров. Тест проводился на беговой дорожке. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды (нормативы по выполнению упражнения находятся в приложении Б)

Ошибки: 1) заступ за линию старта перед командой «марш»; 2) во время бега по дистанции бежать не по своей дорожке или мешать сопернику.

3.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: 1) заступ за линию старта перед командой «марш»; 2) не коснуться линии старта или финиша при разворотах. 4. 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 добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток (нормативы по выполнению упражнения находятся в приложении В)

Ошибки: 1) несвоевременный разгон; 2) остановка до линии финиша.

Цель педагогического эксперимента заключалась в исследовании динамики показателей уровня подготовленности учащихся. Всего в эксперименте принимало участие 20 обучающихся. Учебный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание скорости, ловкости учеников. Общий объем нагрузок в группах был одинаков. В контрольной группе на занятиях физической культурой упражнения для развития быстроты, ловкости учащихся выполнялись в соответствии с программой. В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный комплекс подвижных игр, направленный на развитие быстроты, ловкости учеников. Занятия по подготовке учеников проводились преимущественно с использованием различных подвижных игр. Пауза отдыха между играми задавалась учителем (30-60 сек). Всего проводилось 3- 4 игры с интервалом отдыха между ними 30- 60 сек.

Кроме того, в упражнениях, направленных на развитие быстроты, ловкости, которые применялись в экспериментальной группе, также присутствовали упражнения: 1) силового характера; 2) координационного характера; 3) упражнения скоростно-силового характера. Методика подвижных игр 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.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ

3.1 Экспериментальное обоснование развития быстроты, ловкости средствами подвижных игр у детей младшего школьного возраста

В целях развития быстроты, ловкости детей младшего школьного возраста по согласованию с администрацией школы в последние 10-15 минут урока проводились подвижные игры в течение второй четверти 2020 года. Занятия проводились два раза в неделю в рамках урока (последние 10-15 минут занятия), в течение 8 недель (всего 16 занятий).

В цикле занятий были использованы различные подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.

Игры для развития быстроты

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.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его.

Игры, которые оказывают содействие развитию быстроты и выносливости.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь - большой или маленький мячик.

Место проведения - игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель - обучение бегу по дистанции.

Организация - начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение - после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь - флажки.

Место проведения - беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель - развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация - размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5-7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия - финишная, находится на расстоянии 15-20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение - после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков - скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Командный скоростной бег»

Инвентарь - флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения - беговая дорожка.

Основная цель - проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация - группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение - по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

«Эстафета с поворотами»

Инвентарь - набивной мяч (городок, флажок).

Место проведения - беговая дорожка, зал.

Основная цель - проверка умения бегать.

За общей линией старта выстраиваются 2-3 команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12-18 метрах от линии напротив каждой колонны - набивной мяч (городок, флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, оббегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Минув стартующую черту, игрок оббегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий, закончивший перебежку встаёт в конец своей колонны.

Игры для развития ловкости

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Также в играх, связанных с частым изменением направления движений происходит совершенствование гибкости.

«Запрещенное движение»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Замри»

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка - оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Веселая игра с колокольчиком»

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего - поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

«Тарелочка по кругу»

Цель: развитие внимания и ловкости.

Пять человек встают по кругу на расстоянии 5-8 м один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает её дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя прилетела выше головы.

Играют 8-10 минут. Победителем считается, получивший меньше штрафных очков.

Можно увеличить число игроков в кругу, оставив 2 тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8-10 человек, следует ввести в игру 3 тарелочки.

«Догони колокольчик»

Цель: развитие внимания и ловкости.

Все играющие - на коньках. Одному из них вручают колокольчик. Выбирают 2 пары водящих. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а они стараются окружить его, сомкнув руки. Это могут сделать одна или обе пары водящих (четвёрка).

Игрок с колокольчиком в момент опасности может передавать (но не бросать) колокольчик кому-либо из участников игры. Колокольчик переходит из рук в руки, его весёлый звон разносится по всему катку. Однако, если водящие изловчатся, оттеснят убегающего на край катка (хоккейной коробки), где передать колокольчик кому-либо трудно, они завладевают колокольчиком, который вручают наиболее ловкому конькобежцу, и игра продолжается. Можно поменять и пары водящих.

3.2 Результаты педагогического исследования, и их обсуждение

Целью педагогического эксперимента было определение, теоретическое обоснование и выявление эффективности использования для развития быстроты, ловкости у младших школьников 9-10 лет. Контроль физической подготовленности обучающихся проводится в целях объективной количественной оценки быстроты и ловкости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. В экспериментальной группе на занятиях по физической культуре применялись специальные упражнения, направленные на развитие скоростных качеств обучающихся. В начале эксперимента было проведено исходное тестирование физической подготовленности обеих групп. Оценивая полученные данные развития быстроты, ловкости у обучающихся 9-10 лет решили сравнить экспериментальную и контрольную группы в первой диагностики (констатирующий этап), а в дальнейшем и результаты повторной диагностики обеих групп (после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе).

Констатирующий эксперимент прошел в октябре 2020 года в контрольной и экспериментальной группе по трем контрольным упражнениям, исследующим ниже уровень развития быстроты, ловкости:

- 1) Введение мяча рукой в беге с изменением направления движения;
- 2) Бег 60 м (с)
- 3) Челночный бег 3x10м (с)

Перейдем к оценке результатов констатирующего эксперимента (Приложение Г) в экспериментальной и контрольной группе по упражнению на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения (таблица 1, рисунок 1).

Таблица 1. Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения

Уровень развития быстроты, ловкости по результатам теста	Экспериментальная группа на констатирующем этапе исследования		Контрольная группа на констатирующем этапе исследования	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий	0	0	0	0
Выше среднего	0	0	0	0
Средний	1	10	3	30
Ниже среднего	3	30	5	50
Низкий	6	60	2	20

Проведенный анализ результатов второго констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения показал, что большинство обучающихся экспериментальной группе имеют уровень развития быстроты, ловкости ниже среднего - 30% в контрольной же группе ситуация была немного лучше, там уровень развития ниже среднего имели 50%. Средний уровень 30% в то же время средний уровень в экспериментальной группе лишь 1 обучающийся, что составило 10%, остальные 20% контрольной группы показали низкий уровень развития быстроты, ловкости, а в экспериментальной процент достиг 60%. Обучающиеся медленно выполняли игровые упражнения, часто путались, «теряли» мяч.

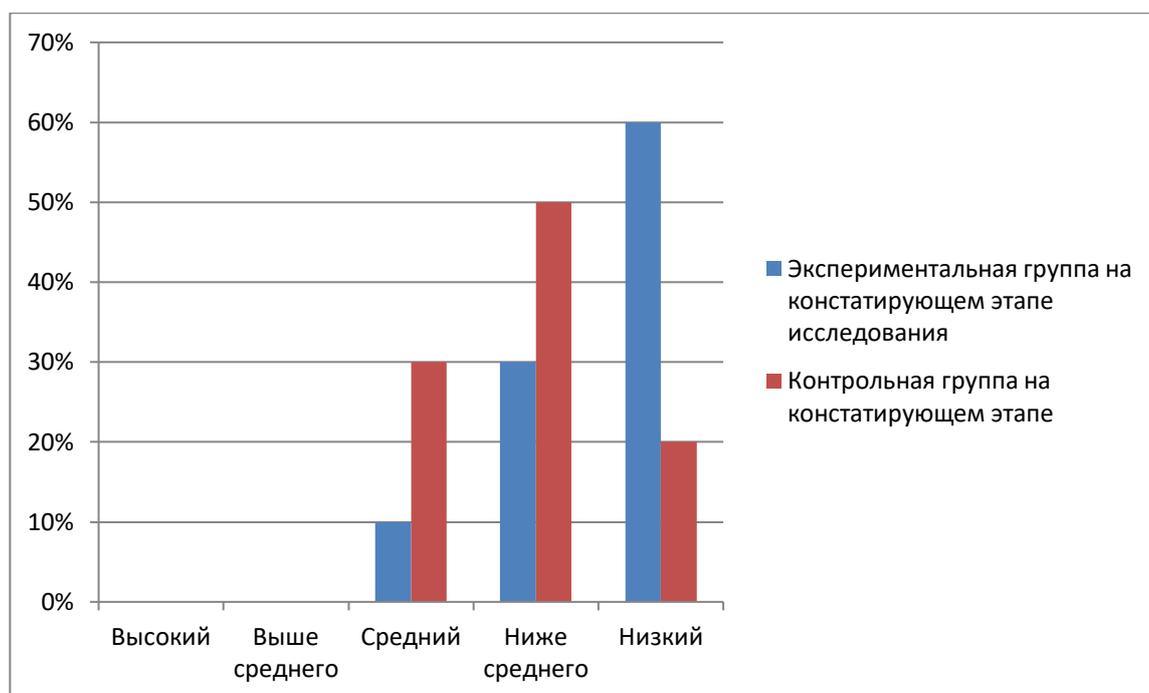


Рис. 1. Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения

Рассмотрим результаты констатирующего эксперимента (Приложение Г) в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м» (таблица 2, рисунок 2).

Таблица 2. Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м».

Уровень развития быстроты, ловкости по результатам теста	Экспериментальная группа на констатирующем этапе исследования		Контрольная группа на констатирующем этапе исследования	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий	0	0	0	0
Выше среднего	0	0	0	0
Средний	4	40	3	30
Ниже среднего	5	50	6	60
Низкий	1	10	1	10

После проведения анализа результатов констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м» пришли к выводу, что половина исследуемых имеют уровень развития быстроты, ловкости ниже среднего - 50% в экспериментальной и 60% в контрольной группе. Низкий уровень был выявлен у 10% обучающихся в экспериментальной и 10% в контрольной группе, средний же уровень развития быстроты, ловкости имели 30% обучающихся в контрольной группе и 40% в экспериментальной.

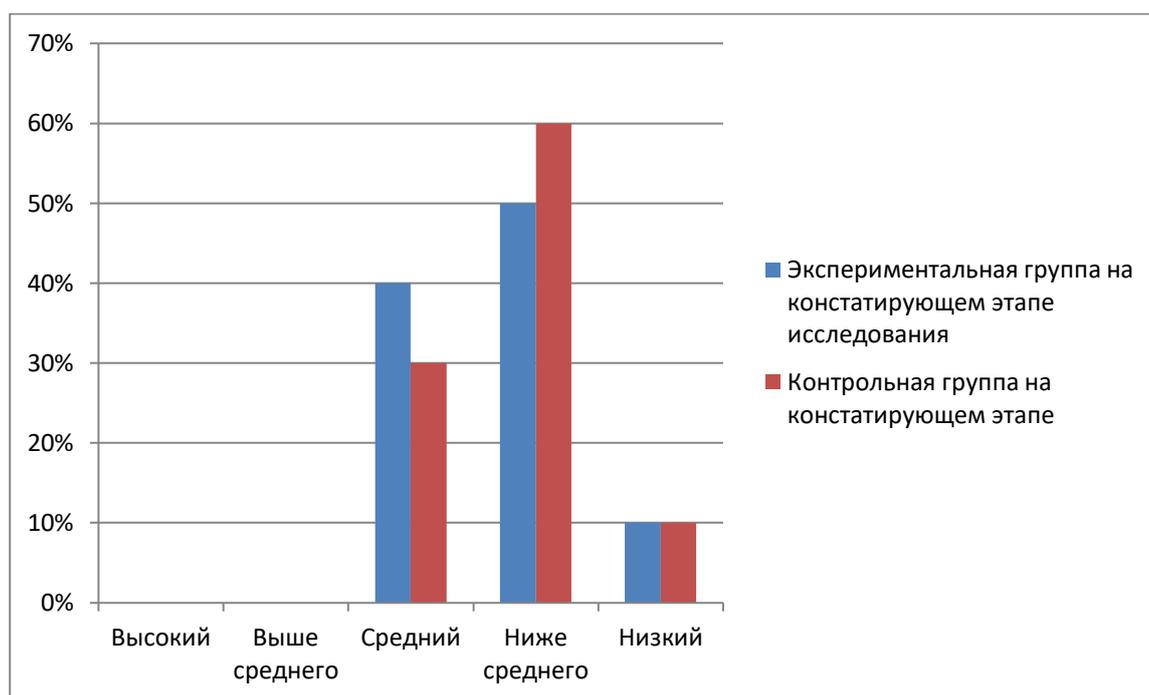


Рис. 3. Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м».

Оценим результаты констатирующего эксперимента (Приложение Г) в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 3x10м» (таблица 3, рисунок 3).

Таблица 3. Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 3x10м».

Уровень развития быстроты,	Экспериментальная группа на констатирующем этапе исследования	Контрольная группа на констатирующем этапе исследования

ловкости по результатам теста	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий	0	0	0	0
Выше среднего	0	0	0	0
Средний	1	10	3	30
Ниже среднего	5	50	6	60
Низкий	4	40	1	10

После проведения анализа результатов констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 3х10м» пришли к выводу, что половина исследуемых имеют уровень развития ловкости ниже среднего - 50% в экспериментальной и 60% в контрольной группе. Низкий уровень был выявлен у 40% обучающихся в экспериментальной и 10% в контрольной группе, средний же уровень развития ловкости имели 30% обучающихся в контрольной группе и лишь 10% в экспериментальной.

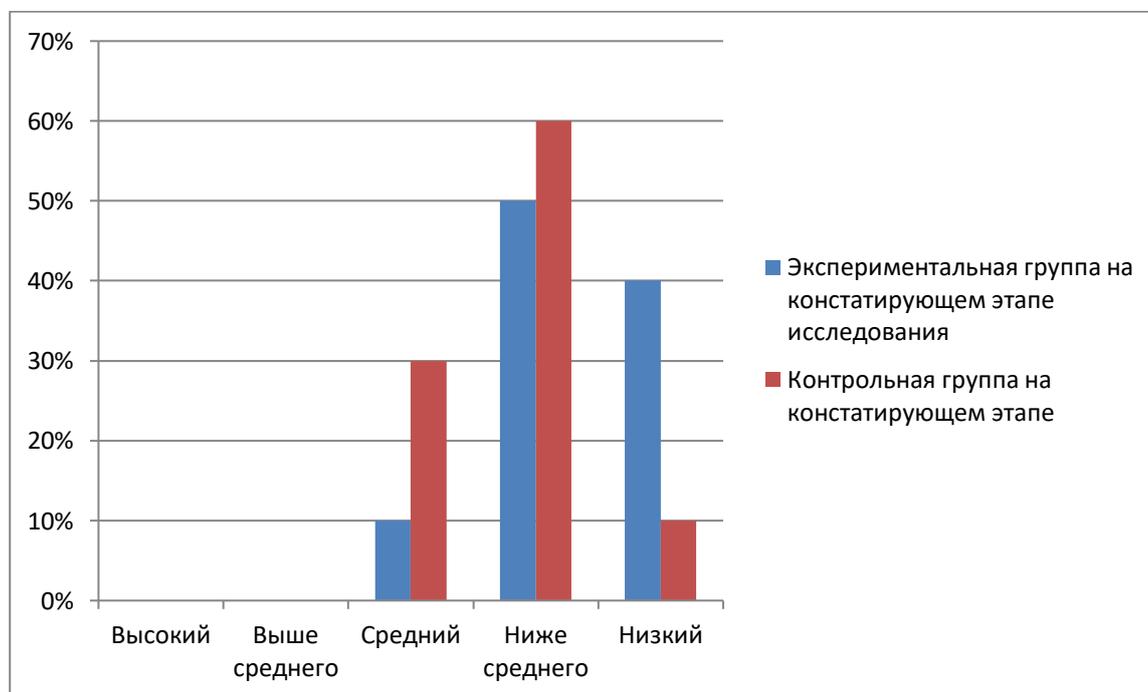


Рис. 3. Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 3х10м».

Проведем анализ данных по трем упражнениям (таблица 4, рис 4.)

Таблица 4. Итоговые результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по диагностике уровня развития быстроты, ловкости

Уровень диагностики развития быстроты, ловкости по результатам теста	Экспериментальная группа на констатирующем этапе исследования		Контрольная группа на констатирующем этапе исследования	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий	0	0	0	0
Выше среднего	0	0	0	0
Средний	1	10	3	30
Ниже среднего	5	50	5	50
Низкий	4	40	2	20

После анализа результатов уровня констатирующего эксперимента в обеих группах школьников относительно уровня развития быстроты, ловкости, пришли к выводу, что большинство исследуемых имеют уровень развития ниже среднего -50% в двух исследуемых группах, 40% низкий уровень развития быстроты, ловкости в экспериментальной группе и 20% в контрольной. Остальные же 10% и 30% имели средний уровень ловкости.

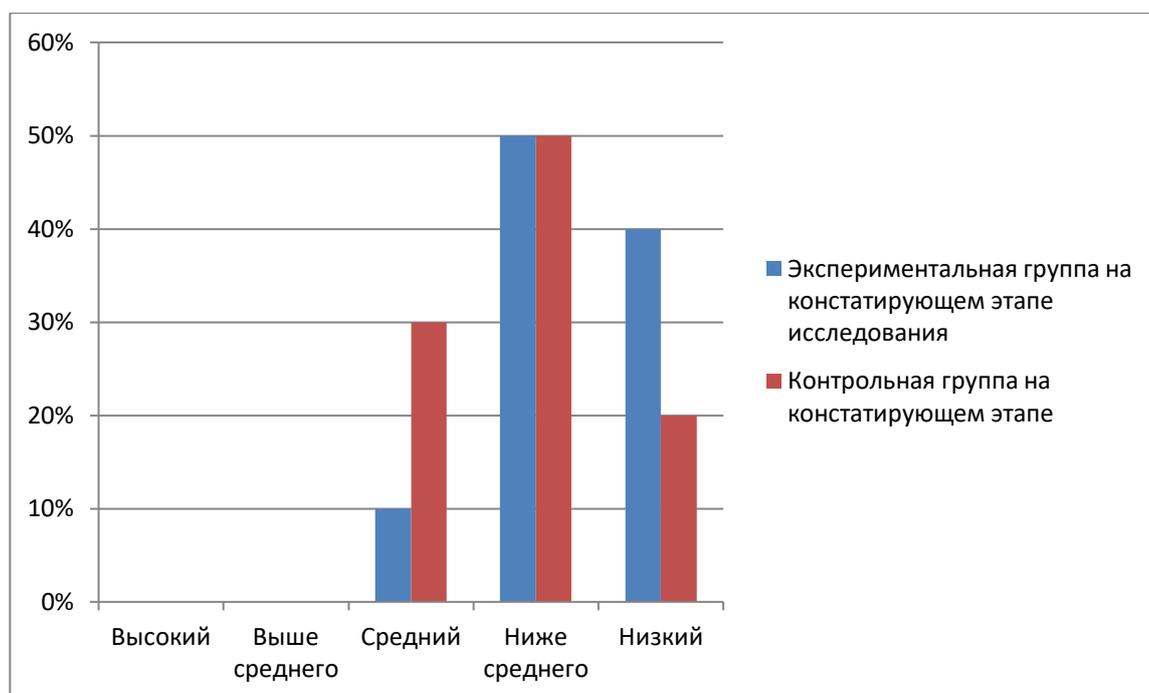


Рис. 4. Итоговые результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной групп по диагностике уровня развития быстроты, ловкости

В целях определения сходства исследуемых групп, обратились к статистическо - математическому t-критерию Стьюдента (Таблица 5), который показал, что в контрольной и экспериментальной группе до формирующего эксперимента результаты одинаковы, различия не существенны.

Таблица 5. Сравнительный анализ результатов по t-критерию Стьюдента (контрольная и экспериментальная группы до формирующего эксперимента)

Шкала	Значение t-критерия	Критические значения		Зоны значимости	описание
		$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$		
Контрольное упражнение – на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения	0,17	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	Зона незначимости	Различия между сравниваемыми группами незначительны
		2.78	4.60		
Контрольное	0.69	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	Зона	

упражнение – бег 60 м		2.78	4,60	незначимости	
Контрольное упражнение- бег пронумерованным набивным мячам	1	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	Зона незначимости	
		2.78	4,60		

После проведенной опытно-экспериментальной работы (в экспериментальной группе), вновь провели контрольные упражнения в обеих группах. Это было сделано для того, чтобы усмотреть – имеются ли стечением времени значимы отличия в группах и действенна ли практическая работа в экспериментальной группе применение на внеклассных занятиях комплекса подвижных игр.

Итак, по результатам повторной диагностики сделаем вывод по тем же контрольным упражнениям, исследующим уровень развития ловкости, что и при первой диагностике: «ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения; бег 60 м; челночный бег 3x10м.

Рассмотрим оценку результатов повторной диагностики (Приложение Д) в экспериментальной и контрольной группе по упражнению на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения (таблица 6, рисунок 5).

Таблица 6. Результаты повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по упражнению на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения

Уровень развития быстроты, ловкости по результатам теста	Экспериментальная группа на констатирующем этапе исследования		Контрольная группа на констатирующем этапе исследования	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий	2	20	0	0
Выше среднего	7	70	0	0
Средний	1	10	4	40
Ниже среднего	0	0	4	40

Низкий	0	0	2	20
--------	---	---	---	----

Проведенный анализ результатов повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по упражнению на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения показал, что в экспериментальной группе результаты значительно лучше и качественнее, чем в контрольной группе детей.

Так в экспериментальной группе с уровнем выше среднего выявлено 70% детей и 10% со средним уровнем развития быстроты, ловкости. В контрольной группе обнаружено 40% со средним, 40% с уровнем ниже среднего и 20% с низким уровнем развития быстроты, ловкости.

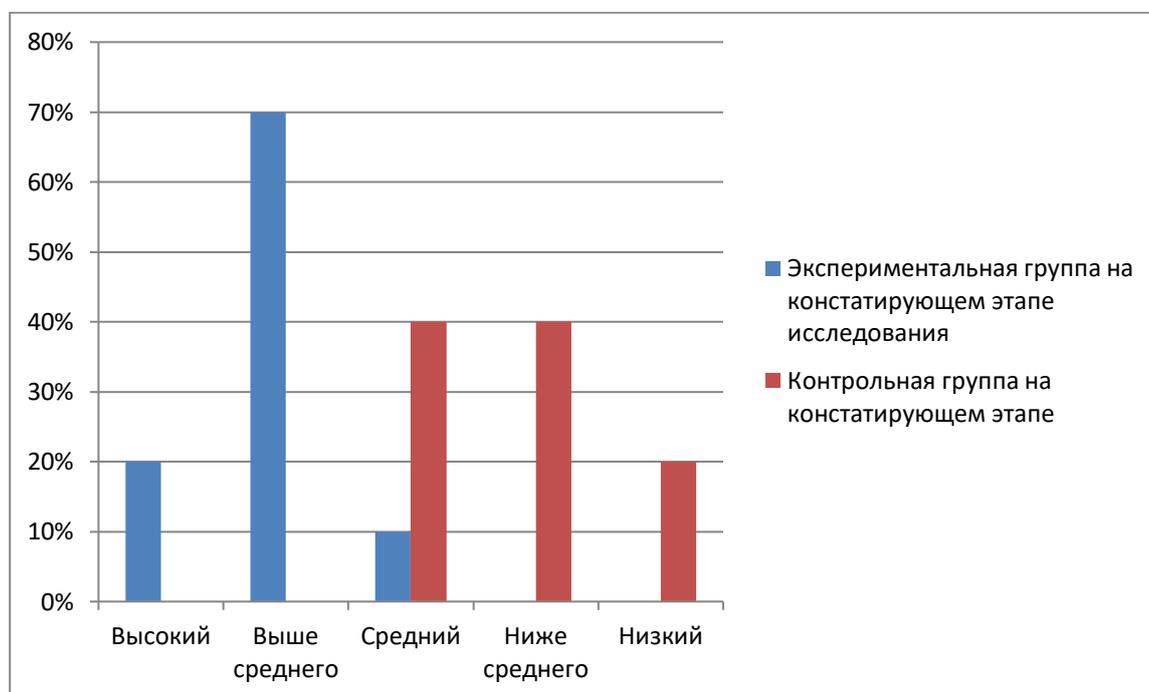


Рис. 5. Результаты повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по упражнению ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения

Рассмотрим результаты повторной диагностики (Приложение Д) в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м» (таблица 7, рисунок 6).

Таблица 7. Результаты уровня повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м»

Уровень развития быстроты, ловкости по результатам теста	Экспериментальная группа на констатирующем этапе исследования		Контрольная группа на констатирующем этапе исследования	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий	1	10	0	0
Выше среднего	6	60	0	0
Средний	3	30	6	60
Ниже среднего	0	0	3	30
Низкий	0	0	1	10

Проведенный анализ результатов повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по упражнению бег 60 м показал, что в экспериментальной группе результаты значительно лучше и качественнее, чем в контрольной группе обучающихся.

Так в экспериментальной группе с уровнем выше среднего выявлено 60% детей и 10% с высоким уровнем развития быстроты, ловкости. В контрольной группе обнаружено 60% со средним, 30% с уровнем ниже среднего и 10% с низким уровнем развития быстроты, ловкости.

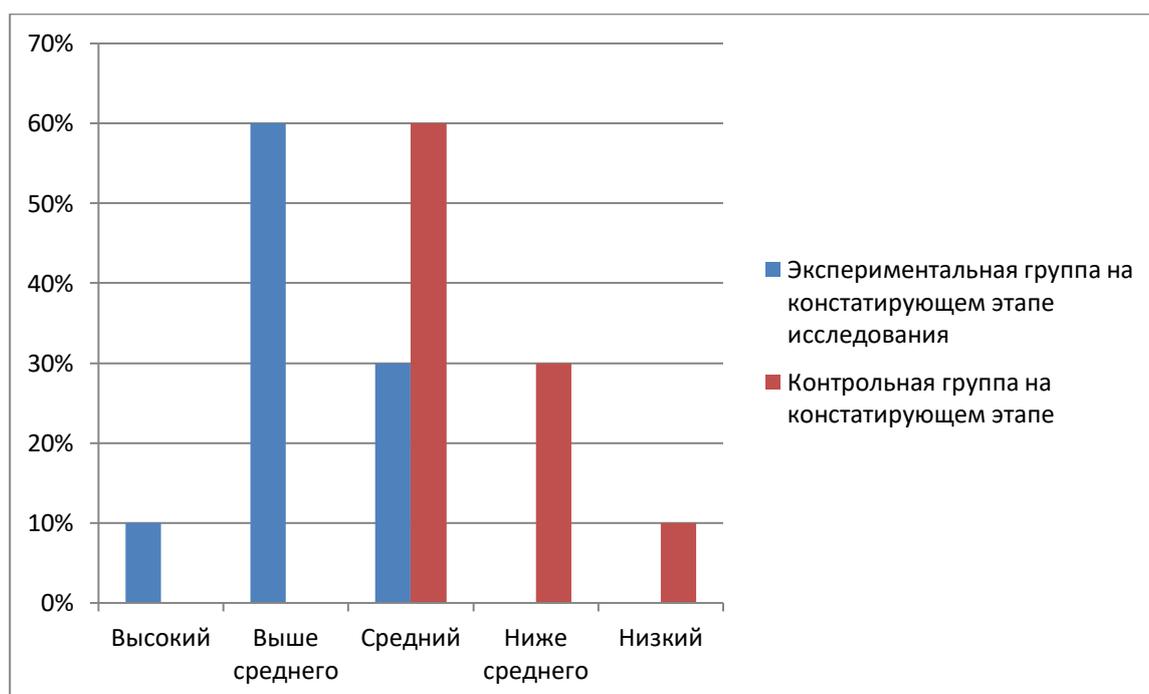


Рис. 6. Результаты повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м»

Рассмотрим результаты повторной диагностики (Приложение Д) в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 3.10м» (таблица 8, рисунок 7).

Таблица 8. Результаты уровня повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 3x10»

Уровень развития быстроты, ловкости по результатам теста	Экспериментальная группа на констатирующем этапе исследования		Контрольная группа на констатирующем этапе исследования	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий	4	40	0	0
Выше среднего	4	40	0	0
Средний	2	20	4	40
Ниже среднего	0	0	5	50
Низкий	0	0	1	10

После проведения анализа результатов повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «челночный бег 3x10» пришли к выводу, что показатели в экспериментальной группе улучшились значительно. В данной группе 40% детей с высокими и 40% с показателями выше среднего. В контрольной группе результат ниже среднего показали 50% детей, и низкий результат продемонстрировали 10% детей.

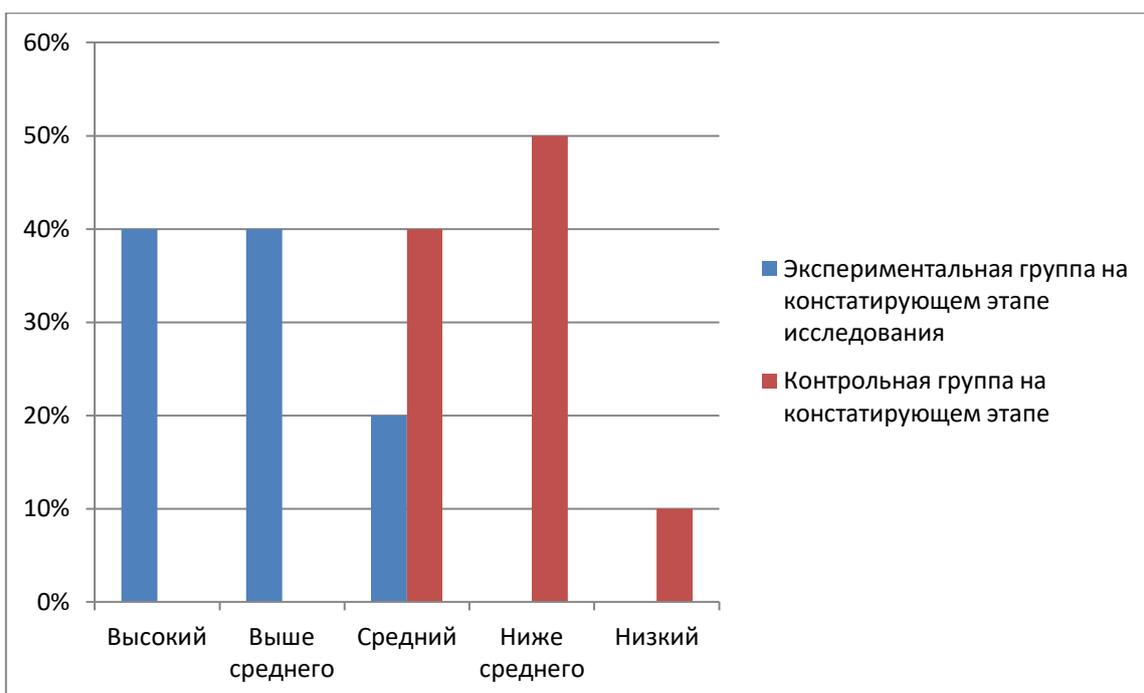


Рис. 7. Результаты повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «челночный бег 3x10»

Проведем анализ данных повторной диагностики по трем методикам (таблица 9, рисунок 8).

Таблица 9. Итоговые результаты повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по диагностике уровня развития быстроты, ловкости

Уровень диагностики развития быстроты, ловкости по результатам теста	Экспериментальная группа на констатирующем этапе исследования		Контрольная группа на констатирующем этапе исследования	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий	3	30	0	0
Выше среднего	4	40	0	0
Средний	3	30	3	30
Ниже среднего	0	0	5	50
Низкий	0	0	2	20

После анализа результатов повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе относительно уровня развития быстроты, ловкости, пришли к выводу, что большинство исследуемых обучающихся в экспериментальной группе имеют средний уровень развития быстроты, ловкости -30% и выше среднего 40%. 30%ти процентам группы удалось добиться высокой оценки. В контрольной же группе 40% детей имеют уровень развития быстроты, ловкости ниже среднего.

Таким образом, можем констатировать, что в экспериментальной группе проведенный комплекс игр эффективно повлиял на развитие быстроты, ловкости у детей.

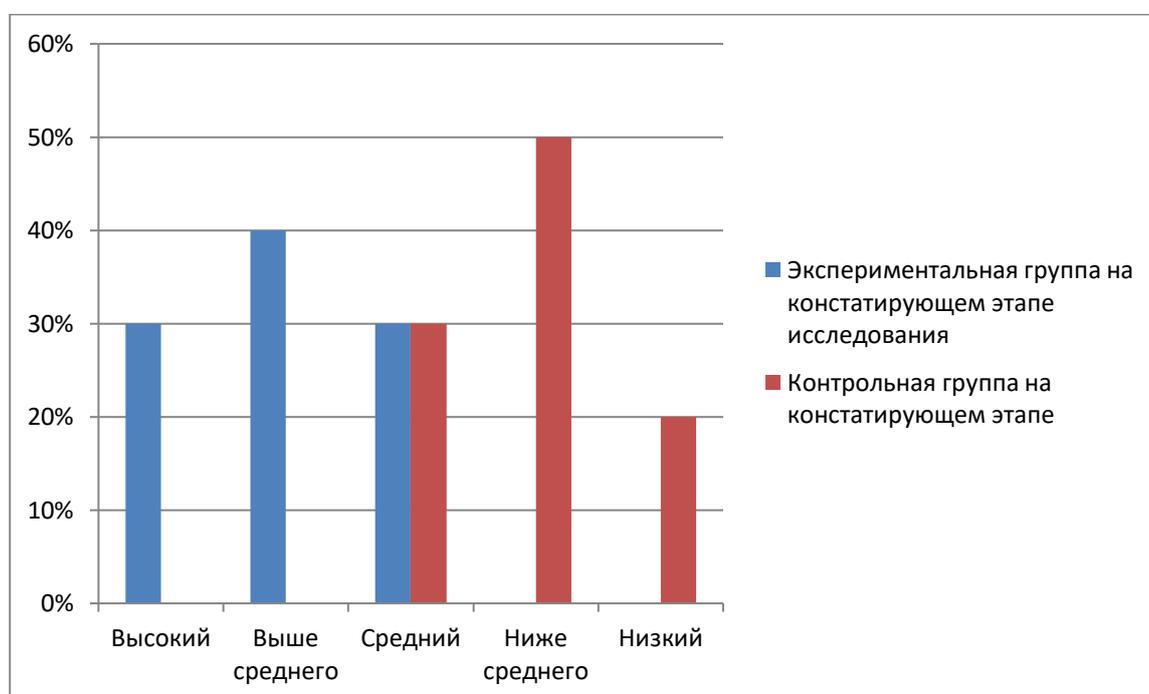


Рис. 8 Итоговые результаты повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группе по исследованию уровня развития быстроты, ловкости

В целях определения значимых различий в исследуемых группах, обратились к статистическо - математическому t-критерию Стьюдента (Таблица 10), который показал, что при повторной диагностике результаты примененных методик в контрольной и экспериментальной группе существенно отличаются, что говорит об эффективности проведенной педагогической работы.

Таблица 10. Сравнительный анализ результатов повторной диагностики по t-критерию Стьюдента (контрольная и экспериментальная группы до формирующего эксперимента)

Шкала	Значение t-критерия	Критические значения		Зоны значимости	описание
		$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$		
Контрольное упражнение – на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения	7,68	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	Зона значимости	Имеются значительные различия между сравниваемыми группами
		2.101	2.9		
Контрольное упражнение – бег 60 м	6,43	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	Зона значимости	
		2.101	2.9		
Контрольное упражнение- бег пронумерованным набивным мячам	5,26	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	Зона значимости	
		2.101	2.9		

В целом педагогический эксперимент показал, что выбранные и проверенные опытно-экспериментальным путем средства и методы положительно повлияли на результаты испытуемых экспериментальной группы, это значит, что гипотеза подтвердилась.

ВЫВОДЫ

1. Анализ имеющейся научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что:

Основными физическими (двигательными) качествами человека является сила, быстрота движений, гибкость, ловкость выносливость;

Ловкостью именуется умение стремительно осваивать новые движения, их сочетаниями, а так же способность функционировать в изменяющихся обстоятельствах правильно, быстро.

Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и четких движений. Данные физические качества немислимы без слаженной

работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств и выносливости;

Опорно-двигательный аппарат в младшем школьном возрасте так же претерпевает изменения. Наблюдается усиление роста позвоночного столба, продолжается окостенение, появляется шейный и грудной изгиб. В данном возрасте позвоночник обладает большой подвижностью и гибкостью за счет незначительного окостенения. Именно в это время нужно развивать ловкость и гибкость.

Ловкость хорошо развивается через ритмическую гимнастику, любые комбинации танцевальных движений, упражнения с мячом, подвижные и спортивные игры. Развитие быстроты, ловкости у обучающихся игре младшего школьного возраста целесообразно осуществлять через игру.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

а) комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолировано, а в тесном взаимодействии; в случае же необходимости с помощью игрового метода, возможно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

б) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает более эффективным методом развития физических способностей;

в) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

г) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи, сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

д) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

2. Определение уровня развития быстроты, ловкости обучающихся было осуществлено по трем контрольным упражнениям: «Упражнение на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения; бег 60 м; челночный бег 3x10м. В результате диагностики выяснили, что: - по упражнению на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения выяснилось, что большинство учащихся в экспериментальной группе имеют уровень развития быстроты, ловкости ниже среднего -30% в контрольной же группе ситуация была немного лучше, там уровень развития ниже среднего имели 50 % Средний уровень 30% в это же средний уровень в экспериментальной смог показать лишь 1 обучающийся, что составило 10% остальные 20% контрольной группы показали низкий уровень развития ловкости, а экспериментальной этот процент достиг 60%. Обучающиеся данной возрастной группы медленно выполняли упражнение, часто путались, «теряли» мяч.

По упражнению «Челночный бег 3x10м» пришли к выводу, что половина исследуемых детей имеют уровень развития быстроты, ловкости ниже среднего -50% обучающихся в экспериментальной и 60% в контрольной группе, низкий уровень был выявлен у 40% обучающихся в экспериментальной и 10% в контрольной группе, средний же уровень развития быстроты, ловкости имели 30% обучающихся в контрольной группе и лишь 10 в экспериментальной.

В целях определения сходства исследуемых групп, обратились к статистическо - математическому t- критерию Стьюдента (Табл. 5), который показал, что в контрольной и экспериментальной группах до формирующего эксперимента результаты примерно одинаковы, различия не существенны.

3. Необходимость развития ловкости была подтверждена эмпирическим путем, из теоретического анализа источников пришли к выводам, что лучше всего это делать средствами подвижных игр. В целях развития быстроты, ловкости обучающихся по согласованию с администрацией и с родителями организовали и провели исследование. Занятия проводились два раза в неделю, в рамках урока. В цикле занятий были использованы различные подвижные игры и эстафеты, такие как «Запрещенное движение», «Эстафета с поворотами» и т.д.

4. Для проверки эффективности программы развития быстроты, ловкости с помощью специально подобранного комплекса средств и методов развития быстроты, ловкости у обучающихся с преимущественным использованием подвижных игр, провели диагностику и установили, что после педагогически организованной работы:

- по упражнению на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения в экспериментальной группе результаты значительно лучше и качественнее, чем в контрольной группе детей. Так в экспериментальной группе с уровнем выше среднего выявлено 20% детей и 60% со средним уровнем развития быстроты, ловкости. В контрольной группе обнаружено 40% со средним, 40% с уровнем ниже среднего и 20% с низким уровнем развития ловкости.

- По упражнению «Бег 60 м» в экспериментальной группе результаты значительно лучше и качественнее, чем в контрольной группе обучающихся. Так в экспериментальной группе с уровнем выше среднего выявлено 60% детей и 10% с высоким уровнем развития быстроты, ловкости. В контрольной группе обнаружено 60% со средним, 30% с уровнем ниже среднего и 10% с низким уровнем развития быстроты, ловкости.

- По упражнению «Челночный бег 3x10м» в экспериментальной и контрольной группе показатели в экспериментальной группе улучшились значительно. В данной группе стало 30% детей с высокими показателями и 40% показателями выше среднего. В контрольной группе результат ниже

среднего показали 50% детей, средний результат продемонстрировали 30% детей.

Положительные результаты исследования были подтверждены статистически – с помощью t-критерия Стьюдента. Таким образом, цели и задачи достигнуты, гипотеза о том, что использование подвижных игр позволит повысить эффективность педагогического процесса развития быстроты, ловкости обучающихся подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Существует огромное количество различных методов обучения для развития быстроты, ловкости. Традиционная классификация предполагает следующие виды обучения: словесный, работа с источниками, наглядный, практический (эксперимент), но такой подход в настоящее время не сможет удовлетворить обучающихся. В связи с этим, в последние годы ведется поиск путей повышения эффективности обучения. Одно из перспективных направлений, особенно у младшего школьного возраста, является внедрение игрового метода в процесс обучения. Активность обучающихся стимулируется за счет специальной организации учебного материала. При проведении занятий по физической культуре выяснилось, что обучающиеся наиболее включены в занятия при организации и проведении игр, изучении их правил. Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового метода. При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые

упражнения, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

Процесс становления и развития быстроты, ловкости - есть процесс усвоения человеком социального опыта. Воспитание, носящее преднамеренный и целенаправленный характер, приобретает важнейшее значение в процессе развития детей. Решающая роль в освоении социального опыта принадлежит самому ребенку, его активности, характеру взаимоотношения с внешней средой. Именно поэтому игра является важнейшим средством социальной адаптации ребенка. Игра - это свободное проявление творческой активности импровизационного характера. Правильное понимание теории происхождения игры и ее развития способствует правильной организации педагогического процесса. В связи с этим овладение ясной, четкой теории игры является одной из актуальных задач педагогики. Специалистам физической культуры необходимо обратить внимание на эффективность применения подвижных игр в физическом воспитании не только потому, что игры многогранны, но и вследствие того, что являются проверенным средством активизации двигательной деятельности, особенно за счет подключения эмоций учащихся. Важным достоинством подвижных игр является также возможность введения их во все виды учебной программы и применения их с одинаковым успехом в не игровых видах физической подготовки. По сравнению с общепринятыми методами ведения уроков, применение подвижных игр при одинаковых затратах времени делают занятия намного интересными, что позволяет добиться более высоких показателей физического развития учащихся. Учитель может самостоятельно разрабатывать игры, работать над поиском новых игровых упражнений и способов их проведения. Задачи повышения эффективности и качества учебного процесса на современном этапе требуют от педагога больших знаний и полной перестройки при выборе новых форм и методов работы. Значительное место по объему в программах начальных классов школы занимает игровой материал. Игра моделирует многие виды

спортивной деятельности, включает основные естественные движения, поэтому рекомендуется как эффективное средство освоения таких разделов, как легкая атлетика, плавание, спортивные игры. Игры, рекомендуемые школьной программой и специальной литературой, направлены на решение не только образовательных, но также воспитательных и оздоровительных задач. Это особенно важно, так как всех, кто причастен к педагогике, в последнее время беспокоит гиподинамия детей. И естественным средством профилактики гипокинезии детей может стать создание оптимального объема двигательной активности с правильной постановкой учебной и внеклассной работы по физической культуре в школе. Учитель физкультуры должен владеть умением воспитывать через игру, уметь так организовать коллектив, чтобы действия каждого участника игры давали ему возможность проявлять личные качества и вместе с тем приносили успех общему делу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ЛОВКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

- Подбор подвижных игр вести с учетом возрастных особенностей школьников, с учетом их физической подготовленности, игровому опыту.
- Четко соблюдать время двигательной активности и время отдыха при проведении подвижных игр.
- Четко соблюдать правила и педагогические условия проведения подвижных игр.
- Гармонично вписывать подвижные игры в структуру урока, не нарушая его целостности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адольф В.А., «Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева Адресовано обучающимся института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С.»
2. Адольф В.А., Адольф К.В., Сидоров Л.К. Физическая культура и спорт – спорт – здоровье. Социально-воспитательный аспект. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VIII международной научно-практической конференции (Чебоксары, 26 февраля 2019 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. С.300-306.
3. Адольф В.А., Адольф К.В., Фоминых А.В. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества// Воспитание школьников. 2019. №1. С.3-7.
4. Адольф В. А., Фоминых А. В., Адольф К. В. Социализация обучающихся через вовлечение в спортивную деятельность// Воспитание школьников. 2020. №2. С. 20-24.
5. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога //монография. Красноярск. РИО КГПУ им. В.П. Астафьева.2014.-256 с (16 п.л.).
6. Адольф В.А., Фоминых А.В. Конкурентоспособность выпускника современного вуза// монография. Красноярск. РИО КГПУ им. В.П. Астафьева. 2017.-280 с.
7. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. М., Учпедгиз, 1948, 250 с.
8. Алонцев В. В., Инновационные подходы в подвижных играх (теоретический аспект) Текст. / В. В. Алонцев, О. В. Андреева // Философские вопросы естественных технических и гуманитарных наук: Сб. ст. междуна. науч. конф. Магнитогорск, 2006. - С. 317 - 327.

9. Алонцев, В. В. Классификация подвижных игр Текст. / В. В. Алонцев // Оздоровительные технологии в деятельности высших учебных заведений: Сб. ст. Магнитогорск, 2006. - С. 48 - 52.
10. Асанова Н. С. Организация коллективной творческой жизни // Начальная школа. 2004. - №12. - С. 14-18.
11. Аслаева Р.Г. Пути разработки системы психолого-педагогического сопровождения детей младшего школьного возраста. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» // www.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885 -2009, №2.
12. Бабкин, А.И. Измерение ловкости у младших школьников / А.И. Бабкин, С.И. Серёгина // Физическая культура в школе. - 2005. – № 6. – С. 68.
13. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 2014. - 208 с.
14. Бальсевич В.К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015.-. №2. - С.13-18.
15. Барсукова В. В. Нравственные потребности и их воспитание у младших школьников // Единство нравственного сознания и поведения младших школьников / Под ред. С. П. Баранова. М.: МГПИ им. В. И. Ленина, 1982. -С. 32-49.
16. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология: Учебное пособие. М.: Логос, 2012. 304 с.
17. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии/Н.А. Бернштейн. – Москва : Медицина, 2014. – 288 с.
18. Блонский П.П. Психология младшего школьника Воронеж: НПО «МОДЭК»; М.: Институт практической психологии, 2008. - 574 с.

- 19.Бойченко, С.В. Методы измерения и совершенствования ловкости / С.В. Бойченко, Г.А. Лисенчук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2005. – № 4. – С. 3–9
- 20.Бондаревский Е.Я., Кадетова А.В. О школьных программах по физической культуре// Физическая культура в школе. -2018. №3-4. - С.31-35.
- 21.Бриедис А. Исследование опыта применения подвижных игр на уроках физического воспитания: Автореф. дисс. пед. наук. -М., 2000. 31 с.
- 22.Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. -М., 2000.- 208 с. 19. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физкультуры. 5-е изд. - М., 2002. — 224 с
- 23.Быстрова С. В. Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста с помощью игровых действий. Тихвин 2016 [http://portal.loiro.ru/files/articles процес_393](http://portal.loiro.ru/files/articles/процес_393)
- 24.Васильков, Г.А. Важное средство развития ручной ловкости (младший школьник) / Г.А. Васильков // Физическая культура в школе. – 2004. – № 1. – С. 26–28.
- 25.Васильев Е.П. Методы определения подвижности в суставах// Легкая атлетика. 2014. - №11. - С.31-32.
- 26.Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160с.: ил. – (Б-ка школьного психолога)
- 27.Волчок И. П. Подвижные игры младших школьников. Минск: Полымя, 2008. - 72 с.
- 28.Воспитание младшего школьника. / Сост. Л. В. Ковинько.- М.: Изд. центр «Академия»-, 2000.-?288 с.
- 29.Воспитание школьников в процессе внеклассной учебной деятельности: Сб. науч. трудов / Под ред. Слостенина В. А.М.: МГПИ им. Ленина В. И., 2005. - 129 с.

- 30.Выготский, Л. С. Психология развития ребёнка. М.: Смысл; Эксмо, 2004. 512 с. Г.Ф. Гаврилычева. Младший школьник и его ценности/ Начальная школа, 2008.- №7.- С.13
- 31.Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. М.: Физкультура и спорт, 1966. - 256 с.
- 32.Гаськов А.В., Павлов А.Е., Марковец И.В., Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 5-10 лет// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. - №2. - С.41-44.
- 33.Геллер Е. М. Основные функции подвижных игр и проблема дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения и теория и практика физ. культуры. М., 1987. - 3. - С. 20?21. 31.
- 34.Годовикова Д. Б. Влияние общения со взрослыми на общение детей со сверстниками //Исследования по проблемам возрастной и педагогической психологии /Под ред. М. И. Лисиной. М.: НИИ ОП, 1980. -С. 78?96.
- 35.Гриженя, В. Е. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений Текст. : автореф. дис. . канд. пед. наук / В. Е. Гриженя. Малаховка, 2003. - 27 с.
- 36.Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. Асвета, 1978 – 88сю,ил.
- 37.Жарикова, Е. Л. Подвижные игры как педагогическая проблема Текст. - М. :РГАФК, 2014.-16 с. 34. Жидкова Л. С. Общение учителя с младшими школьниками как средство формирования у них эмоционально-нравственных отношений к действительности: Дис. лсанд. пед. наук. М., 2005. - 143 с.
- 38.Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
- 39.Исаев Е. И. Психологическая характеристика способов планирования у младших школьников // Вопросы психологии. 1984. - №?2. - С. 52?60.

- 40.Калинцева И.Г., Малых С.Б., Соколкина В.А. Природа изменчивости индивидуальных различий активной гибкости у детей 7-9 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №1. - С.59-62.
- 41.Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. М.: Просвещение, 2018. - 45 с.
- 42.Коротков И. М. Подвижные игры в школе. М.: Просвещение. -1979. - 190 с.
- 43.Коротков И. М. Подвижные игры: метод. рекомендации для студентов тренерского и спортивного факультетов ГЦОЛИФКа. М., 2007. -26 с.
- 44.Кофман М. В. Подготовка школьников III-IV классов к трудовому обучению средствами подвижных игр: Автореф. дисс. пед. наук. М., 2009. - 24 с.
- 45.Кропоткин А.А. Периодизация развития физических способностей у младших школьников// Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республикан. межвед. сб./ БГИФК. Минск, 2005. - Вып.15. - С.17-19.
- 46.Кулагина И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): учебное пособие. М.: Изд-во УРАО, 2007.-. 176 с.
- 47.Кудинов С.И., Козлова Е.В.. Психология младшего школьника. Бийск, 2001- 89 с.
- 48.Леонтьева Н. Н, Анатомия и физиология детского организма.- М.: Издательский центр "Академия ", 2000.- 448 с 47. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития// Физическая культура в школе. 2000. - №1. - С. 4-10.
- 49.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Общие основы теории и методики физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с.
- 50.Матюхина М. В. Мотивация учения младших школьников. - М.: Педагогика, 2008.-. 144 с

51. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя/ Е.Н. Литвинов, Г.Н. Погадаев, Т.Ю. То-рочкова, Р.Я. Шитова. М.: Просвещение, 2007. - 80 с.
52. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ «Сфера», 2005. - 240 с.
53. Обучение и развитие младших школьников: Межвузовский сборник науч. работ. Магнитогорск, 2016. -126 с.
54. Орехова Т. Ф. Влияние современного педагогического процесса на здоровье учащихся и учителей // Начальная школа плюс До и После. 2002. -№?10. -С. 17?26.
55. Рубаш К. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9-11 лет. Дисс.. канд. пед. наук. М., 2002.
56. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М. : Новая школа, 2007. -288 с.
57. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры /Под редакцией Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 344 с.

**Нормативы для оценки абсолютных показателей
координационных способностей в спортивно-игровых
двигательных действиях
(ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением
направления движения)**

Воз- раст, лет	Уровень развития КС				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М а л ь ч и к и					
7	29,5 и выше	29,4-26,8	26,7-21,7	21,6-19,2	19,1 и ниже
8	25,8	25,7-23,2	23,1-16,0	17,9-15,4	15,3
9	21,7	21,6-19,3	19,2-14,5	14,4-12,0	11,9
10	16,5	16,4-15,1	15,0-12,1	12,0-10,7	10,8
11	14,1	14,0-13,3	13,2-11,8	11,7-11,0	10,9
12	13,1	13,0-12,4	12,3-10,8	10,7-10,0	9,9
13	12,6	12,5-11,8	11,7-10,3	10,2-9,6	9,5
14	11,7	11,6-11,2	11,1-10,1	10,0-9,6	9,5
15	11,7	11,6-11,2	11,1-10,2	10,1-9,8	9,7
16	10,8	10,7-10,5	10,4-9,8	9,7- 9,5	9,4
17	10,7	10,6-10,4	10,3-9,5	9,4- 9,3	9,2
Д е в о ч к и					
7	29,5 и выше	29,4-27,0	26,9-21,9	21,8-19,4	19,3 и ниже
8	25,0	24,9-23,1	23,0-19,2	19,1-17,3	17,2
9	23,3	23,2-21,0	20,9-16,4	16,3-14,2	14,1
10	17,3	17,2-16,4	16,3-14,3	14,2-13,4	13,3
11	16,1	16,0-15,2	15,1-13,4	13,3-12,5	12,4
12	15,3	15,2-14,4	14,3-12,5	12,4-11,6	11,5
13	13,3	13,2-12,9	12,8-11,8	11,7-11,3	11,2
14	14,1	14,0-13,4	13,3-11,9	11,8-11,2	11,1
15	13,4	13,3-12,8	12,7-11,3	11,2-10,6	10,5
16	13,7	13,6-12,8	12,7-10,9	10,8-10,0	9,9
17	11,9	11,8-11,5	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3

Приложение Б

Нормативы для оценки результатов в беге на 60 м (в с)

Возраст	Уровень развития скоростных качеств				
	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
Мальчики					
8	14,0 и выше	13,9 - 13,0	12,9 – 11,1	11,0-10,1	10 и выше
9	13,0	12,9 - 12,2	12,1- 10,5	10,4 -9,7	9,6
10	12,4	12,3-11,7	11,6 -10,4	10,3 -9,7	9,6
11	12,0	11,9- 11,4	11,3 - 10,1	10,0 -9,5	9,4
12	11,6	11,5- 10,9	10,8 – 9,6	9,5 – 8,9	8,8
13	11,2	1,1 – 10,6	10,5 - 9,3	9,2- 8,7	8,6
14	10,5	10,4 – 10,0	9,9 – 8,9	8,8- 8,4	8,3
15	10,0	9,9 – 9,7	9,6 – 9,0	8,9 -8,7	8,6
16	9,7	9,6 - 9,2	9,1- 8,3	8,2 -7,8	7,7
17	9,8	9,7 – 9,2	9,1 -7,9	7,8 -7,3	7,2
Девочки					
8	14,2 и выше	14,1 – 13,4	13,3-11,7	11,6-10,9	10,8 и ниже
9	13,7	13,6- 12,9	12,8-11,2	11,1-10,4	10,3
10	13,2	13,1-12,4	12,3-10,7	10,6- 9,9	9,8
11	13,2	13,1-12,4	12,3-10,9	10,8-10,1	10,0
12	11,8	11,7-11,2	11,1-9,9	9,8-9,3	9,2
13	11,3	11,2-10,8	10,7-9,7	9,6-9,2	9,1
14	11,8	11,7-11,0	10,9-9,5	9,4- 8,7	8,6
15	11,5	11,4-10,9	10,8-9,6	9,5-9,0	8,9
16	11,6	11,5- 10,9	10,8-9,6	9,5-8,9	8,8
17	11,3	11,2- 10,7	10,6-9,4	9,3- 8,8	8,7

**Нормативы для оценки абсолютных показателей
координационных способностей в циклических
локомоциях
(челночный бег 3х10 м)**

Возраст лет	Уровень развития КС				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М а л ь ч и к и					
7	4,6 и выше	4,5-4,3	4,2-3,7	3,6-3,4	3,3 и ниже
8	4,3	4,2-4,0	3,9-3,3	3,2-3,0	2,9
9	4,2	4,1-3,9	3,8-3,2	3,1-2,9	2,8
10	4,1	4,0-3,8	3,7-3,2	3,1-2,9	2,8
11	3,7	3,6-3,5	3,4-3,0	2,9-2,8	2,7
12	3,7	3,6-3,5	3,4-3,0	2,9-2,8	2,7
13	3,7	3,6-3,5	3,4-3,0	2,9-2,8	2,7
14	3,7	3,6-3,5	3,4-3,0	2,9-2,8	2,7
15	3,5	3,4-3,3	3,2-3,0	2,9-2,8	2,7
16	3,5	3,4-3,3	3,2-2,9	2,8-2,7	2,6
17	3,6	3,5-3,4	3,3-3,0	2,9-2,8	2,7
Д е в о ч к и					
7	4,8 и выше	4,7-4,5	4,4-3,9	3,8-3,6	3,5 и ниже
8	4,6	4,5-4,3	4,2-3,7	3,6-3,4	3,3
9	4,5	4,4-4,1	4,0-3,4	3,3-3,0	2,9
10	4,5	4,4-4,1	4,0-3,4	3,3-3,0	2,9
11	4,3	4,2-4,0	3,9-3,3	3,2-3,0	2,9
12	4,2	4,1-3,9	3,8-3,3	3,2-3,0	2,9
13	4,3	4,2-4,0	3,9-3,4	3,3-3,1	3,0
14	4,3	4,2-4,0	3,9-3,3	3,2-3,0	2,9
15	4,0	3,9-3,7	3,6-3,2	3,1-2,9	2,8
16	4,2	4,1-3,9	3,8-3,4	3,3-3,1	3,0
17	4,3	4,2-4,0	3,9-3,5	3,4-3,2	3,1

Приложение Г

*Протокол оценки развития быстроты, ловкости
констатирующего тестирования в экспериментальной и контрольной
группах (октябрь 2020)*

Имя ученика	Возраст на момент исследова ния	Упражнения						Общий уровень развития быстроты, ловкости
		«Упражнение на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения»		«Бег 60 м»		«Челночный бег 3x10»		
		время	уровень	время	уровень	время	уровень	
Экспериментальная группа								
Мальчики								
1. Испытуемый	9.3	24.1	Низкий		Средний	4.1	Средний	Средний
2. Испытуемый	8.6	29.1	Средний		Ниже среднего	4.4	Ниже среднего	Ниже среднего
3. Испытуемый	10	32.1	Низкий		Низкий	4.8	Низкий	Низкий
4. Испытуемый	9	27.8	Ниже среднего		Ниже среднего	4.3	Ниже среднего	Ниже среднего
5. Испытуемый	8.8	31.6	Ниже среднего		Низкий	5.3	Низкий	Низкий
Девочки								
6. Испытуемая	9.4	33.1	Низкий		Низкий	4.6	Ниже среднего	Низкий
7. Испытуемая	9.1	30.4	Средний		Низкий	5.8	Низкий	Ниже среднего
8. Испытуемая	9.5	28.6	Средний		Ниже среднего	4.7	Ниже среднего	Ниже среднего
9. Испытуемая	9.5	30.2	Ниже среднего		Низкий	4.6	Ниже среднего	Ниже среднего
10. Испытуемая	9.4	31.3	Низкий		Низкий	4.9	Низкий	Низкий
Контрольная группа								
Мальчики								
1. Испытуемый	9.5	27.6	Низкий		Ниже среднего	4.3	Ниже среднего	Ниже среднего
2. Испытуемый	8.8	25.6	Средний		Средний	3.9	Средний	Средний
3. Испытуемый	9.2	32.1	Ниже среднего		Низкий	4.5	Ниже среднего	Низкий
4. Испытуемый	9.2	29.4	Низкий		Ниже сред него	4.4	Ниже среднего	Ниже среднег о
5. Испытуемый	10	24.3	Ниже среднего		Средний	4.0	Средний	Средний
Девочки								

6. Испытуемая	9.4	28.3	Ниже среднего		Ниже среднего	4.5	Ниже среднего	Ниже среднего
7. Испытуемая	9.1	23.5	Средний		Средний	4.3	Средний	Средний
8. Испытуемая	9.5	30.6	Низкий		Низкий	5.2	Низкий	Низкий
9. Испытуемая	9.5	28.8	Ниже среднего		Ниже среднего	4.6	Ниже среднего	Ниже среднего
10. Испытуемая	9.4	28.2	Низкий		Ниже среднего	4.6	Ниже среднего	Ниже среднего

Приложение Д

Протокол оценки развития быстроты, ловкости повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группах (апрель 2020)

Имя ученика	Возраст на момент исследования	Упражнения						Общий уровень развития быстроты, ловкости
		«Упражнение на ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения»		«Бег 60 м»		«Челночный бег 3x10»		
		время	уровень	время	уровень	время	уровень	
Экспериментальная группа								
Мальчики								
1. Испытуемый	9.5	21	Выше среднего	11.4	Выше среднего	3.5	Выше среднего	Выше среднего
2. Испытуемый	9.8	25.8	Средний	11.4	Средний	3.2	Высокий	Средний
3. Испытуемый	9.2	15.1	Высокий	10.6	Высокий	2.9	Высокий	Высокий
4. Испытуемый	9.2	24.3	Средний	11.9	Средний	3.9	Средний	Средний
5. Испытуемый	10	19.5	Выше среднего	11.5	Выше среднего	3.0	Выше среднего	Выше среднего
Девочки								
6. Испытуемая	9.6	18.6	Высокий	12.5	Высокий	3.4	Высокий	Высокий
7. Испытуемая	9.3	19.8	Высокий	11.2	Выше среднего	3.6	Выше среднего	Высокий
8. Испытуемая	9.7	21.2	Средний	11.4	Выше среднего	4.2	Средний	Выше среднего
9. Испытуемая	9.7	20.3	Средний	11.9	Выше среднего	4.1	Средний	Средний
10. Испытуемая	9.6	20.8	Выше среднего	12.4	Выше среднего	3.7	Выше среднего	Выше среднего
Контрольная группа								
Мальчики								
1. Испытуемый	9.5	25.4	Средний	11.3	Средний	4.2	Средний	Средний
2. Испытуемый	9.8	28.4	Ниже среднего	11.5	Ниже среднего	4.5	Ниже среднего	Ниже среднего
3. Испытуемый	9.2	21.8	Средний	10.4	Средний	3.9	Средний	Средний
4. Испытуемый	9.2	27	Ниже среднего	12.1	Ниже среднего	4.4	Ниже среднего	Ниже среднего

5. Испытуемый	10	30.5	Низкий	11.1	Низкий	4.7	Низкий	Низкий
Девочки								
6. Испытуемая	9.6	29.3	Ниже среднего	12.4	Ниже среднего	4.1	Средний	Ниже среднего
7. Испытуемая	9.3	22.1	Средний	12.7	Средний	4.1	Средний	Средний
8. Испытуемая	9.7	30.8	Ниже среднего	11.9	Низкий	4.7	Ниже среднего	Ниже среднего
9. Испытуемая	9.7	24.8	Низкий	12.2	Ниже среднего	4.7	Ниже среднего	Ниже среднего
10. Испытуемая	9.6	23.9	Ниже среднего	12.5	Средний	4.6	Ниже среднего	Ниже среднего