

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
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 теоретических основ физического воспитания

Лободина Дарья Александровна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Обоснование средств и методов развития скоростных способностей на уроках физической культуры у обучающихся младшего школьного возраста.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.



(дата, подпись)

Руководитель д.п.н., профессор Ооржак Х.Д.



(дата, подпись)

Дата защиты 19.06.2018

Обучающийся Лободина Д.А.



(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2 КЛАССОВ.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	6
1.2. Психолого-педагогические особенности.....	9
1.3. Быстрота как основное качество при развитии скоростных способностей.....	15
2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация работы по развитию скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов на уроках физической культуры.....	27
3. ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОЦЕНКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ.....	28
3.1. Обоснование средств и методов развития скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов.....	28
3.2. Оценка эффективности разработанных средств и методов развития скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов на уроках физической культуры.....	38
ВЫВОДЫ.....	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	48

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Одной из основополагающих задач теории и практики физической культуры является совершенствование методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Начальная школа – это особый период в жизни каждого ребенка. Именно в этом возрасте закладывается фундамент физической культуры человека, появляются интересы, мотивации, а также образовывается потребность в регулярной физической активности. Помимо этого формируются базовые умения и навыки, создается фундамент двигательной деятельности, из элементов которой впоследствии и складывается двигательная активность взрослого человека.

При этом, для детей младшего школьного возраста потребность к высокой двигательной активности является естественной. Но с момента поступления в первый класс уровень активности резко снижается. В дополнение к этому, как правило, в жизни детей появляются такие неблагоприятные факторы, как неправильное питание и участвовавшие стрессы – всё это ведет к резкому ухудшению здоровья детей. Что в конечном итоге приводит к появлению распространенных детских заболеваний, таких как: болезней органов пищеварения, почек, нервной и эндокринной систем, отклонения опорно-двигательного аппарата, а также обмена веществ и иммунной системы. Естественно, что вместе с детьми взрослеют и усугубляются и их заболевания. Поэтому, чтобы избежать негативных последствий, особое внимание стоит уделить физической культуре, как профилактике развития заболеваний у детей младшего школьного возраста.

Из чего следует, что знание физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста, из которых будут складываться, грамотно подобранные методики физического воспитания спортивному педагогу, работающему со школьниками, просто необходимы.

Что обуславливает интерес к поиску эффективных средств педагогического воздействия на детский организм.

При этом, говоря об эффективности, стоит не забывать о двух важных факторах: во-первых, детский организм наиболее восприимчив к различным внешним воздействиям, а во-вторых, как уже было отмечено, именно в младшем школьном возрасте закладывается основа большинства характеристик взрослого человека. Известно, что в сенситивные возрастные периоды специфически направленные воздействия вызывают стойкие функциональные сдвиги в организме, что создает благоприятные условия для целенаправленного повышения уровня развития физических качеств. Благоприятные предпосылки для целенаправленного развития быстроты движений имеются в младшем школьном возрасте.

**Цель данной работы:** обоснование и разработка способов и методов развития скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов на уроках физической культуры.

**Объект:** учебно-воспитательный процесс.

**Предмет:** средства и методы развития скоростных способностей на уроках физической культуры в школе.

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

1. Проанализировать существующую литературу, касающуюся предмета исследования.
2. Выявить и теоретически обосновать средства и методы развития скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов на уроках физической культуры.
3. Оценить степень эффективности разработанных средств и методов.

**Гипотеза исследования:** процесс развития скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов будет успешным если:

- будет осуществлен тщательный анализ литературы по выбранной проблеме;
- обоснованы и разработаны средства развития скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов;
- дана оценка эффективности разработанных средств и методов.

# **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2 КЛАССОВ.**

## **1.1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.**

Спортивному педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимы знания их анатомо-физиологических особенностей. В силу того, что в противном случае, незнание особенностей детского организма может отразиться на выборе методик физического развития, и как следствие, привести к перегрузке детского организма во время занятий, что может привести к нанесению ущерба здоровью школьников.

В младшем школьном возрасте происходит значительная перестройка организма.

Функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [11;28]. Большинство упражнений нужно сопровождать удлиненным выдохом, чтобы рефлекторно вызывать углубленный вдох. Также для профилактики заболеваний лёгких и верхних дыхательных путей, можно проводить на занятиях с младшими школьниками дыхательную гимнастику, которую возможно включать в разминку и упражнения, проводящихся в игровой форме.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия. Регулярные тренировки как правило приводят к развитию и улучшению функций сердечно - сосудистой системы,

что в свою очередь, расширяет функциональные возможности младших школьников.

Основной особенностью строения и развития скелета детей младшего школьного возраста является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов [14;16]. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, тяжелые физические нагрузки могут стать причиной формирования плоскостопия у детей.

У детей младшего школьного возраста часто наблюдается неравномерность развития силы мышц в правой и левой сторонах туловища. Мышцы на правой руке и правой ноге зачастую оказываются более развиты чем на левой. Очень редко встречаются дети с симметрично развитыми конечностями и сторонами туловища, а у некоторых детей можно наблюдать очень сильную асимметрию.

В связи с этим при занятиях физическими упражнениями, педагогу необходимо уделять больше внимания равномерному развитию мышц правой и левой стороны туловища и их конечностей, а так же следить за формированием правильной осанки [5;15]. Если мышцы правой и левой стороны туловища развиваются правильно и равномерно, то формируется устойчивый "мышечный корсет", это исключает формирование у детей болезненного бокового искривления позвоночника. Дети, рационально занимающиеся спортом, как правило, обладают хорошей правильной осанкой.

дети младшего школьного возраста склонны к интенсивному развитию мышечной системы, это выражается характерным интенсивным ростом

мышечного объема и силы мышц. такой рост обусловлен активными двигательными процессами проходящими у детей данного возраста. К окончанию младшей школы почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, прекращается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей.

Показатели быстроты у детей дошкольного возраста не зависят от пола ребенка. Мальчики и девочки в одинаковой степени усваивают упражнение на развитие скоростных способностей и показывают примерно одинаковые результаты в тестовых упражнениях. Но в младшем школьном возрасте начинает проявляться характерное преимущество у мальчиков. С пяти до десяти лет у мальчиков более выражено сокращается время реакции. Максимальный темп движений за это время увеличивается в 1.5 – 2 раза.

## **1.2. Психолого-педагогические особенности.**

Способность восприятия и наблюдения у детей младшего школьного возраста еще несовершенна. Не смотря на то, что для детей этого возраста многое из окружающей действительности еще является чем-то новым, незнакомым и необычным, а потому интересным: младшие школьники любят разглядывать, трогать и слушать объяснения взрослых; многого в предмете исследования они не замечают [27,36]. Восприятие в этом возрасте слабо дифференцировано: дети замечают в предмете наиболее яркие и броские детали. Так в книге «Младший школьник: развитие познавательных способностей» И.В. Дубровина и А.Д. Андреева приводили пример эксперимента, в котором детям в начальной школе рассказывали сказку и позже просили её пересказать. В результате оказалось, что все дети восприняли сказку совершенно по-разному. Каждый ребёнок запомнил, и выделил совершенно разную информацию, расставил свои смысловые акценты на то, что понятно и интересно конкретно ему, на что было направлено его внимание [12, 55].

При этом восприятие ребенка младшего школьного возраста имеет в основном глобальный характер. Создатель концепции о развитии мышления ребенка Жан Пиаже писал, что ребёнок в этом возрасте хочет увидеть сразу всё [14,44]. То есть предмет рассматривается им полностью, как целое, без выделения и анализа его частей и синтеза их отношений. Отдельные свойства и признаки изучаемого объекта доминируют над другими, без учета и соотношения с остальными признаками.

Более высокая целенаправленность, управляемость восприятия в младшем школьном возрасте обусловлена тем, что под влиянием развивающегося мышления «восприятие становится думающим». Именно это позволяет ребенку успешно анализировать различные свойства предметов и сопоставлять их друг с другом (анализирующее восприятие).

Для того чтобы младшие школьники более точно анализировали качества воспринимаемых объектов, их необходимо специально обучать наблюдению. Л.Ф. Обухова в своих трудах писала: «Молодые учителя часто недооценивают те трудности, которые испытывает ребенок при восприятии нового объекта. Нужно учить детей рассматривать объект, нужно руководить восприятием. Для этого у ребенка необходимо создавать предварительное представление, предварительный поисковый образ для того, чтобы ребенок смог увидеть то, что нужно. Примеры этого просты, они вырабатываются тысячелетиями: необходимо указкой вести взор ребенка за собой. Мало иметь наглядный материал, нужно научить его видеть» [29,67].

Проблема управления восприятием в младшем школьном возрасте непосредственно связана с вопросом о наглядности в обучении. Принцип наглядности является одним из основных в начальной школе.

Не смотря на то, что вопросом внимания детей занимались многие научные исследователи: П.Я. Гальперин, Н.Ф. Добрынин и многие другие, и эта тема достаточно глубоко изучена, проблема детского внимания всё чаще поднимается в последнее время. Родители обеспокоены невнимательностью детей и неумением их сосредоточиться. Всё чаще педагоги сталкиваются с синдромом дефицита внимания, который, как правило, идет в совокупности с гипер-активностью школьников. Внимание детей младшего школьного возраста рассеяно и имеет произвольный характер [12,61]. Ребенок часто отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения.

При этом концентрация внимания еще недостаточно развита. Удерживать внимание на объекте продолжительное время детям еще крайне сложно. Поэтому напряженное, пристальное внимание быстро приводит к утомляемости ребенка [12,80].

Л.С. Выгодский в своих трудах писал: «Всякое обучение возможно только постольку, поскольку оно опирается на собственный интерес ребенка. Другого обучения не существует» [7,20]. То есть, ребенок изучает только то, что ему самому интересно. При этом Л.С. Выгодский высказал интересную мысль о том, что «рассеянность внимания – это далеко не враг педагога. И его задача обращать своё внимание не только на внимание ребёнка, но и на его рассеянность», и «словно переводить стрелки» переносить интерес с одного предмета на другой.

Память у детей младшего школьного возраста является в большей степени наглядно-образной, чем смысловой. Ребенок легче запоминает внешние свойства и качества изучаемых объектов, чем их логическую и смысловую сторону. Для детей данного возраста еще очень сложно связать в памяти отдельные части изучаемого явления, им тяжело представить себе его общую структуру, целостность явления и взаимосвязь его частей.

К недостаткам памяти детей младшего школьного возраста можно отнести процесс запоминания, точнее не умение его правильно организовывать. У детей данного возраста еще есть потребность в дословном запоминании, а также им сложно разбить большое количество информации на разделы и подгруппы, тяжело выделять основную мысль и опорные пункты для облегчения понимания и запоминания в изучении определенного вопроса. При этом запоминание, как правило, носит механический характер. Ребенок запоминает информацию либо путём многократного повторения, либо основывается на силе впечатления. Что ведет к многочисленным ошибкам и погрешностям в процессе воспроизведения заученной информации. При этом данная информация остается в памяти ненадолго.

Конечно, всё это нужно учитывать и на уроках физической культуры. В результате многочисленных наблюдений, было отмечено, что дети младшего школьного возраста без систематического повторения забывают многое из изученного через 1-2 месяца.

Дети 7-8 лет отличаются наглядно-образным характером мышления, его нельзя отделить от конкретных особенностей исследуемых явлений, оно имеет прочную связь с воображением ребенка [12,20]. Понятия, являющиеся в большей степени абстрактными, тяжело даются для усвоения детям, в связи с тем что они не связаны с конкретной окружающей действительностью и имеют лишь словесное выражение. Недостаточные знания об общих закономерностях природы и общества, являются основной причиной этого факта.

Поэтом в младшем школьном возрасте приемы словесного объяснения не подкрепленные наглядными образами малоэффективны и не дают необходимого эффекта. Основной метод обучения в 7-8 лет это - наглядный. Основной принцип показа движений это простота и доступность. Важные для усвоения части движений следует четко выделять и подкреплять показ словесным объяснением. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени - путем осознания, продуманного освоения технического действия. Исходя из этого метод целостного разучивания наиболее эффективен для детей данного возраста, чем метод «по частям». Обучающиеся 1-2 класса практически самостоятельно, лишь увидев то, как это делается, осваивают передвижение на лыжах, коньках, учатся обращаться с мячом, проявляют смекалку в спортивных играх.

Игры, в которых проявляется сила, ловкость, быстрота, реакция на различные обстоятельства и ситуации, игры требующие принятия решений, эффективно влияют на развитие мыслительного процесса [15,43]. Так же большую роль подвижные игры значат в процессе воспитания: в ходе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Но положительный эффект возможен лишь при правильном подходе к планированию и проведению занятия педагогом. Так же подвижные игры помогают детям младшего школьного возраста контролировать свое эмоциональное состояние. Игры интересны детям по той причине, что во время игрового процесса они получают яркие эмоциональные переживания. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети данного возраста легко поддаются своим эмоциональным состояниям, и еще не имеют навыка их скрывать. Их эмоциональный фон подвержен быстрым переменам по интенсивности и характеру. Если обстоятельства требуют сдержаться и скрыть эмоции ребенку крайне трудно это сделать. Эти качества эмоциональных состояний, подверженные нерегулируемому проявлению, могут перерасти в черты характера ребенка [33,25]. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. В основном, поведение детей этого возраста в своей волевой деятельности определяется лишь ближайшими целями. пока они не могут формировать и планировать долгосрочные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у младших школьников часто нет выдержки, способности настойчиво добиваться требуемого результата. Их цели слишком часто меняются. в связи с эти есть необходимость воспитывать у детей устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Нестабильны черты характера обучающихся 1-2 классов их нравственные черты, могут сменять друг друга. Часто встречаются капризные, эгоистичные, грубые, недисциплинированные дети. Такие отрицательные проявления личности детей младшего школьного возраста чаще всего обусловлены неправильным дошкольным воспитанием.

Благодаря специфики физических упражнений открываются огромные возможности для воспитания и развития у обучающихся положительных волевых качеств.

Построение педагогом дополнительных занятий физическими упражнениями, должно строиться на основе полученных знаний о анатомо-физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть непомерной. Дополнительные занятия возможны не более 2 раз в неделю с учетом того, что дети 3 раза занимаются на уроках физкультуры. Педагог в большей степени должен использовать методы доходчивого наглядного и словесного объяснения.

на уроках следует обращать особое внимание на формирование правильной осанки и дыхания. Рекомендуется чаще использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

### **1.3 Быстрота как основное качество при развитии скоростных способностей.**

Ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила и выносливость – это семь главных двигательных качеств.

Выполняя любое упражнение, можно наблюдать проявление всех двигательных качеств, но какое-нибудь одно из них будет иметь явное преимущество над другими. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота в жизни проявляется различным образом: как быстрота реакции, быстрота мышления, а также быстрота действия. В основе этого качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и играми.

Основные виды проявления быстроты:

1. Время простой двигательной реакции (время от исполнительной команды до выполнения простого двигательного действия).
2. Наиболее быстрое выполнение одиночного движения (т.е. скорость сокращения мышцы, от начала движения до его окончания).
3. Способность к поддержанию высокого темпа движений.

Быстрота относится к числу консервативных, то есть трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Высокая пластичность нервных

процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

При развитии быстроты решают две основные задачи: увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений.

Простые двигательные реакции – это ответные движения на известные, но внезапно появляющиеся сигналы. Человек, обладающий быстрой реакцией в определенных условиях, приобретает способность быстро реагировать на сигналы и в других, непрерывных и более сложных условиях. Это очень важно, особенно при возникновении внезапной опасности.

Большое значение имеют и сложные двигательные реакции. Основные из них – это реакции на движущийся объект (основную часть времени занимает фиксирование движущегося предмета глазами); и реакции выбора (это нахождение из нескольких возможных вариантов наилучшего способа действия или ответа на сигнал).

Не смотря на то, что скоростные способности реакции ребенка является наследуемым качеством, а также в определенной степени зависит от типа нервной системы, её можно развивать с помощью физических упражнений и подвижных игр.

Частота движений при локомоциях - передвижения в пространстве (беге, передвижении на лыжах, плавании и т.п.) в значительной степени зависит от состояния мышц, работающих во время этих движений. Так как сократительная способность мышц с возрастом улучшается и с помощью физических упражнений и игр еще более развивается, частота, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений у детей может быть увеличена.

Способы развития быстроты различны. Для этого используются разного типа упражнения:

- упражнения, выполняемые с ускорением: ходьба, а также бег с постепенно нарастающей скоростью.

- Упражнения на скорость: прийти к финишу как можно быстрее.
- Упражнения с изменением темпа: фартлек ("игра скоростей" в беге), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего), перебегание поля в лапте.
- Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). В младшем школьном возрасте используют и разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), различные беговые эстафеты, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

При развитии быстроты у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения.

Подвижные игры в этом возрасте имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту. Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

При подборе упражнений для развития быстроты учитываются следующие требования:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;
2. Продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;
3. Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением.

При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;

4. Упражнения должны проводиться в начале занятия или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети неутомленные предшествующей деятельностью.

В методике развития быстроты предлагаются следующие упражнения:

1. Для развития быстроты реакции используются:

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях;
- чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания;
- изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу;
- изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением;

2. Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:

- бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз;
- бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;
- бег с ускорением.

3. Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага применяют:

- бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);
- бег скрестным шагом по обручам.

Все физические качества взаимосвязаны. Развитие одного из качества способствует улучшению других физических качеств.

Воспитанию физических качеств в большой степени способствуют подвижные игры и, что немаловажно, все физические качества развиваются в комплексе.

Игры, направленные на развитие быстроты, создают положительную предпосылку для воспитания силы и выносливости, а также других

физических качеств, оказывая разносторонний эффект, поэтому необходимо работать над всеми ее составляющими.

Таким образом, скоростные способности являются важным физическим качеством для человека. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях природной среды.

Систематические упражнения развивают быстроту реакции и мышления, ловкость и координацию, смекалку и находчивость.

Скоростные способности развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н. Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-

сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Итак, младший школьный возраст благоприятен для развития ряда физических качеств, в том числе и быстроты: Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечнососудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

## **2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

### **2.1. Методы исследования**

Метод научного исследования - это способ познания объективной действительности, представляющий определенную последовательность действий, приемов, операций.

Метод исследования научной работы выбирается исходя из темы проекта, его цели и задач. Именно благодаря правильно подобранным методам достигаются максимально точные результаты на каждом этапе исследования, решаются поставленные задачи и достигается выбранная цель.

Несмотря на все разнообразие и наличие узкоспециализированных приемов, методики проведенных научных изысканий делятся на две крупные группы, с точки зрения сферы применения: теоретические и практические (эмпирические).

При проведении теоретического исследования ученый имеет дело не с самой реальностью, а с ее мысленной репрезентацией — представлением в форме умственных образов, формул, пространственно-динамических моделей, схем, описаний в естественном языке и т. д. Теоретическая работа совершается «в уме». В теоретическом исследовании проводится «мысленный эксперимент», когда идеализированный объект исследования (точнее — умственный образ) ставится в различные условия (также мысленные), после чего, на основе логических рассуждений, анализируется его возможное поведение

Эмпирическое исследование проводится для проверки правильности теоретических построений; ученый взаимодействует с самим объектом, а не с его знаково-символическим или пространственно-образным

аналогом. Обработывая и интерпретируя данные эмпирического исследования, экспериментатор так же, как и теоретик, работает с графиками, таблицами, формулами, но взаимодействие с ними протекает в основном «во внешнем плане действия»: рисуются схемы, с помощью компьютера делаются расчеты и пр.



Теоретические методы служат для осмысления и обработки эмпирических материалов с помощью логических операций и умозаключений.

Анализ	Материальное или умозрительное деление объекта, процесса, предмета, явления на составные части в целях изучения их особенностей и свойств. Для ознакомления с комплексными эволюционирующими системами используется исторический анализ.
Синтез	Процедура, обратная анализу и органически связанная с ним. Заключается в соединении данных, полученных в ходе предшествующего рассмотрения отдельных элементов, в единое целое.
Классификация	Распределение информации на основе сравнения
Абстрагирование	Отвлечение от второстепенных признаков для конкретизации интересующих свойства изучаемого предмета. Часто применяется в гуманитарной

	отрасли: в философии, филологии, педагогике, литературоведении, психологии и других науках – чтобы выявить ключевые закономерности, скрытые под наслоением несущественных деталей.
Аналогия	Аргументированное присвоение атрибутов одного объекта другому на основании сходства их признаков. Существует в двух формах: ассоциативная - может объединять весьма далекие по природе явления и предметы; логическая - вероятностные выводы о подобии рассматриваемых единиц делаются, исходя из явлений, наблюдаемых при их параллельном изучении. Без аналогии невозможно идеальное и материальное моделирование.
Индукция	Построение выводов на базе обобщения отдельных фактов.
Дедукция	Переход от общего к частному.
Обобщение	Выявление общих свойств и признаков исследуемых феноменов, по которым они объединяются в группы, классы и т.д.
Идеализация	Подвид абстрагирования, при котором мысленно создаются понятия о не существующих в действительности, но имеющих реальные прообразы объектах. Часто используется как метод исследования в курсовой работе по естественным и общественным наукам.
Формализация	Раскрытие сущности процессов через математические модели, формулы. Краеугольный камень алгоритмизации, программирования.

	Широко применяется в лингвистике, точных дисциплинах, логике.
Аксиоматическое построение	Утверждения вытекают из принятых за исходную точку рассуждения постулатов, не требующих доказательств.
Восхождение от абстрактного к конкретному	Теоретическое раскрытие сущности изучаемого объекта через движение от первоначальных определений его важных сторон к составлению целостной картины их взаимодействия.
Прогнозирование	Сложная методика, которую чаще задействуют при написании дипломов. Представляет собой цепочку логических и математических операций, предпринимаемых с целью получить конкретные результаты для формирования разнообразных прогнозов - от предвидения демографических кризисов в социологии до планирования прибыли предприятий в экономике.

Практические методы предполагают получение знаний опытно-прикладным путём.

Сравнение	Устанавливает сходства и различия, определяет общее и специфическое, выявляет изменения, тенденции и закономерности. Первый уровень любого аналитического исследования.
Наблюдение	Считается простейшим методом, элементом других практических приемов. Это основа дальнейших практических или теоретических действий. Опирается на восприятие органами чувств предметной деятельности и приводит к

	<p>результатам, не зависящим от воли наблюдателя. Может быть: прямым (визуальным) - информацию собирают без использования специальной техники; косвенным - данные получают вручную с помощью приборов и в автоматическом режиме регистрирующей аппаратурой.</p>
Измерение	<p>Определяет выраженное в общепринятых единицах численное значение изучаемой величины в сопоставлении с эталоном.</p>
Описание	<p>Базируется на результатах наблюдения (качественное) и измерения (количественное) и может квалифицироваться как их завершающая фаза. Собранная информация излагается языком научных понятий, схем, графиков, цифровых данных, которые затем приводятся в курсовой работе</p>
Эксперимент	<p>По сути, частный случай наблюдения. Предусматривает опытное изучение предметов и явлений в естественной или преднамеренно созданной среде. Может проводиться непосредственно с исследуемым объектом или с его моделью и предоставляет возможность отследить их свойства в экстремальных условиях. Обязательное свойство достоверного опыта - повторяемость.</p>
Материальное моделирование	<p>Разновидность эксперимента. Строится на работе с искусственно созданными имитациями реальных объектов, оперирование с которыми в</p>

	<p>действительности сопряжено со значительными трудностями или вообще невозможно. Материальные модели могут быть подобны оригиналу: геометрически (муляжи, макеты); графически (чертежи, схемы); математически; физически. Моделирование - это также воспроизведение фрагмента действительности (ситуации, процесса и т.д.)</p>
<p>Анкетирование Опрос Тестирование Беседа Интервью</p>	<p>Широко применяются в курсовых работах по социально-гуманитарным дисциплинам. Заключаются в сборе устной или письменной информации от собеседников или респондентов.</p>

В данной выпускной работе нами были применены методы: анализ, индукция, аксиоматическое представление, наблюдение, описание, сравнение, эксперимент.

## **2.2. Организация работы по развитию скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов на уроках физической культуры.**

Экспериментальная часть данного исследования проходила на базе Средней Общеобразовательной школы №1 города Бородино. Исследование проводилось в период с сентября 2016 г. по май 2017 года.

Цель констатирующего этапа состоит в изучении уровня развития скоростных способностей в экспериментальной и контрольной группах.

В проведении эксперимента принимало участие 24 ребенка, из которых 12 девочек и 12 мальчиков, выбранные из двух классов, с учетом относительно равных начальных показателей и медицинской группы здоровья. Для безопасности эксперимента нами были отобраны дети с основной медицинской группой здоровья, без каких либо ограничений по занятиям физической культурой и спортом. На момент проведения констатирующего этапа эксперимента всем детям исполнилось 7 лет.

Так как в Российской Федерации с недавнего времени вновь введена система физкультурно-спортивного воспитания "Готов к Труд и Обороне", то в целях определения и оценки уровня развития скоростных способностей в данном эксперименте, было принято решение взять за основу в качестве диагностических упражнений задания на определение быстроты из ГТО для начального школьного звена. В которой 1 ступень это дети 6-8 лет, подходит под объект нашего исследования. Таким образом для проведения экспериментальной части исследования было предложено 2 теста из программы ГТО:

Тест 1. Челночный бег 3\*10 м. (с).

Тест 2. Бег на дистанцию 30 м. (с)

Тест 3. Прыжок в длину с места

Третий тест не входит в список обязательных испытаний ГТО, но относится к дополнительным испытаниям и подходит в качестве теста на определение скоростных способностей.

### 3. ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОЦЕНКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ.

#### 3.1. Обоснование средств и методов развития скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов.

Протокол оценки развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста. Констатирующий эксперимент . Экспериментальная группа.

№	Фамилия Имя	Тест 1 Челночный бег 3*10 м	Тест 2 Бег на дистанцию 30 м	Тест 3 Прыжок в длину с места (м)	Оценка уровня развития
1	Евдокимов М.	10.0вс	6.6вс	117с	ВС
2	Полюхин А.	10.4нс	7с	112с	С
3	Аристархов Е.	11.0нс	7.3нс	108нс	НС
4	Прудников С.	10.2с	6.8с	121вс	С
5	Караулов И.	9.2в	6.3с	141в	В
6	Быстренков Л.	10.9нс	7.2нс	107нс	НС
7	Говорова А.	10.3вс	6.7вс	115вс	ВС
8	Милецкая Т.	10.2вс	6.44вс	121вс	ВС
9	Зайцева Л.	9.6в	6.2в	127вс	В
10	Погодова Н.	10.5с	7.2нс	106с	С
11	Ганеева М.	11.2нс	8.0нс	98нс	НС
12	Борисова Б.	11.0нс	7.7нс	101нс	НС
Ниже среднего		5 (41%)	5(41%)	4 (33.3%)	4 (33.3%)
Средний		2 (16.6%)	3 (25%)	3(25%)	3(25%)

Выше среднего	3 (25%)	3 (25%)	4 (33.3%)	3(25%)
Высокий	2 (16.6%)	1 (8.3%)	1 (8.3%)	2 (16.6%)

Таблица 1

Уровень развития скоростных способностей:

В- высокий

ВС - выше среднего

С - средний

НС - ниже среднего

Протокол оценки развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста. Констатирующий эксперимент . Контрольная группа.

№	Фамилия Имя	Тест 1 Челночный бег 3*10 м	Тест 2 Бег на дистанцию 30 м	Тест 3 Прыжок в длину с места (м)	Оценка уровня развития
1	Баксаков Т.	10.4нс	6.9с	115с	С
2	Войнов А.	10.3с	6.7вс	125вс	С
3	Колотилин М.	10.7нс	7.2нс	110с	НС
4	Тюменцев Д.	10.1с	6.9с	125вс	С
5	Котов А.	9.2в	6.2вс	137вс	ВС
6	Столбин В.	11.0нс	7.3нс	110с	НС
7	Топорова М.	10.2вс	6.7вс	123вс	ВС
8	Молодова К.	10.0вс	6.8вс	117вс	ВС
9	Зуборева О.	9.6в	6.3в	130вс	В
10	Крынина О.	10.5с	7.0с	114с	С
11	Скумбарева А.	11.0нс	8.1нс	108с	НС
12	Викторова Е.	10.8нс	7.5нс	105с	НС
Ниже среднего		5 (41%)	3(25%)	0	4 (33.3%)
Средний		3(25%)	3(25%)	6 (50%)	4 (33.3%)
Выше среднего		2 (16.6%)	4 (33.3%)	6 (50%)	3(25%)
Высокий		2 (16.6%)	1 (8.3%)	0	1 (8.3%)

Таблица 2

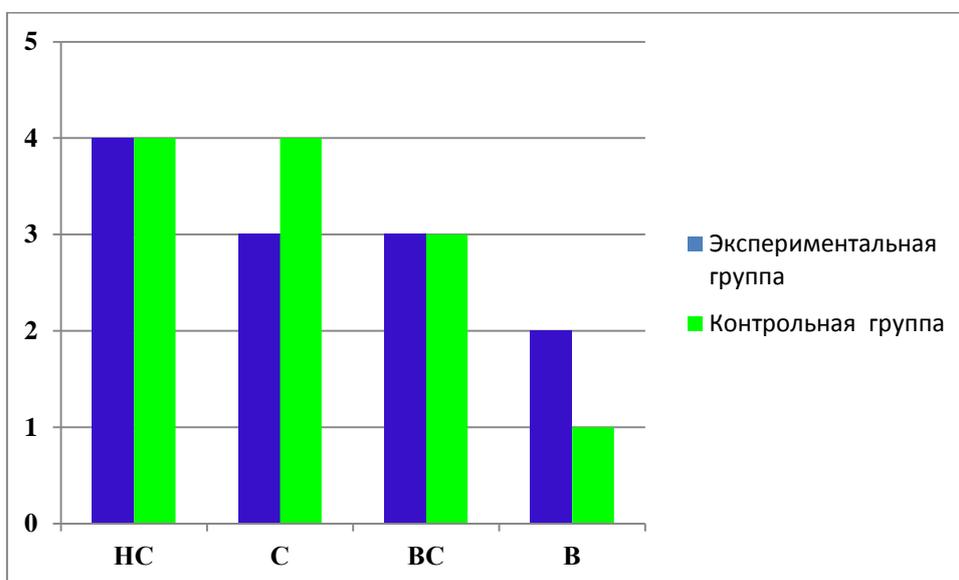
Уровень развития скоростных способностей:

В- высокий

BC - выше среднего

C - средний

HC - ниже среднего



*Диаграмма 1. Уровень развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста в начале эксперимента*

Таким образом, можно сделать вывод, что большая часть детей имеет средний уровень развития скоростных способностей, что говорит о необходимости разработки комплекса, направленного на развитие данного качества у детей младшего школьного возраста.

На данном этапе был разработан и апробирован комплекс упражнений и подвижных игр по развитию скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Для достижения цели нами были подобраны игры, содержание которых соответствовало, прежде всего, развитию скоростных способностей, было доступным и интересным для детей, а также разработан перспективный план использования подвижных игр. Двигательные задания в этих играх усложняются постепенно. При составлении перспективного плана мы учитывали время года, место для проведения игр (спортивный зал или

спортивная площадка на улице), а так же общую физическую подготовку школьников.

Каждый урок был построен таким образом, чтобы максимально комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по физической культуре, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, а также обучением навыка самостоятельных занятий физической культурой, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Так как для гармоничного развития школьника, влияние каждого урока на него должно быть разносторонним: должны грамотно сочетаться физические, умственные и волевые усилия детей на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности, то уроки строились по принципу: сочетания трудных и лёгких упражнений, интересные - со скучными, но необходимыми (беседы с играми), и, конечно, школьникам предоставлялись упражнения по выбору детей.

Так как для правильно построенных занятий физической культурой необходимо стараться обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья и физического развития,[11;31] то в нашем исследовании, большее количество внимания уделялось школьникам, с уровнем развития скоростных способностей ниже среднего.

При этом самыми подходящими с этих позиций для развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста являются игровые и легкоатлетические физические упражнения.

Легкая атлетика - незаменимое прикладное средство физической подготовки, т.к. ее основное содержание представлено комплексами упражнений из ходьбы, бега, прыжков и метаний различных снарядов [21;35]. В повседневной жизни человека многие из этих двигательных действий встречаются достаточно часто, поэтому на школьных занятиях физической культуры необходимо всех школьников обучать основам техники данных движений.

На экспериментальном этапе нашего исследования, в комплекс упражнений для развития скоростных способностей, было решено включить такие легкоатлетические упражнения как:

- 1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук и др.);
- 2) бег с максимальной скоростью до 30 м;
- 3) челночный бег 3\*5, 3\*10 м;
- 4) прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;
- 5) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега;
- 6) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90-360 градусов, с продвижением вперед на одной и двух ногах;
- 7) эстафеты с бегом на скорость и прыжками;
- 8) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.

Для достижения лучшего результата и проявления интереса детей к занятиям, легкоатлетические упражнения проводились в соревновательной форме.

Подвижные игры — одна из наиболее универсальных форм сознательной деятельности детей. Их педагогическая ценность заключается в комплексном воздействии на все физические и многие духовные функции человека одновременно [18;21]. По своему характеру игровая деятельность справедливо признается наиболее интересной и привлекательной для подрастающего поколения по сравнению с другими средствами, т.к. в ней всегда присутствуют элементы новизны, состязательности, творчества, воображения, внимания и удовольствия.

Но у подвижных игр присутствуют и свои недостатки, как средства и метода физического развития. Дело в том, что физическая нагрузка при игре не всегда поддается точной индивидуальной дозировке, как это имеет место в тех же легкоатлетических упражнениях [15;42]. Поэтому игры должны

подбираться с учетом нагрузки и работоспособности класса на момент занятий физической культурой.

Наибольшей популярностью среди подвижных игр пользовались, такие игры, как: русская лапта, выжигалы, волки-овцы. Всего было опробовано и использовано более 20 игр.

### 1. Русская лапта.

Это двусторонняя командная игра, которая проводится с помощью биты и мяча, на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Цель одной команды: выполнить как можно больше перебежек, после совершения удара битой по мячу, это ключевой момент, который положительно влияет на развитие быстроты школьников.

Цель второй команды: не дать участникам противоположной команды совершить данные перебежки, осалив мячом и поймать как можно больше "свечей", причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).

### 2. Выжигалы.

Динамичная командная игра. Учащиеся делятся на две команды. Участникам одной выдаются мячи. Цель команды с мячами: за ограниченное количество времени, отведенное на первый тайм, догнать и "выжечь" как можно больше оппонентов из другой команды. Задача участников второй команды в процессе непрерывного движения убежать и уклониться от мячей.

### 3. "Вышибалы"

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое **вышибал**, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит

второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться и ловить «свечки».

Данная игра также развивает внимательность, быстроту, координацию движений и глазомер.

#### 4. Волки-овцы.

Как показал наш опыт, дети данного возраста очень любят сюжетные игры. Данная игра является одной из многих опробованных и наиболее востребованных (чаще выбираемая) из всех.

Перед началом игры выбирают двух водящих: волка и пастуха. Все остальные игроки являются "овцами", у которых есть свои "домики" - очерченные с краев площадки границы. Между этими границами расположено игровое поле, куда пастух выводит овец. В центре данного поля находится волчье логово. Перед началом игры волк находится в своём "домике", овцы на одну из сторон поля - в одной из овчарен, пастух сбоку игровой площадки. Дети хором читают стихотворение: "Пастушок, пастушок, заиграй в свой рожок! Гони стадо в поле, погулять на воле!" После этого все выходят в игровое поле. пастух ходит между ними и играет на дудочке. В какой-то момент прерывает спокойную игру и кричит: "Волк!". Цель овец пробежать до противоположной овчарни, возвращаться в исходную запрещено. Задача волка осалить как можно большее количество овец.

Таким образом, данная игра развивает внимательность, быстроту, координацию движений и глазомер.

## 5. «Морские салки»

Один из учеников выбирается на роль "пирата", остальные школьники "моряки". Задача «моряков» – не попасться пирату, который их ловит. На площадке чертят несколько кругов, это "островки", также вместо нарисованных "островков" могут использоваться обручи, камни, скамейки, стулья, и другие подходящие предметы и оборудование. Моряк, находящийся на "острове", и стоящий в нем или на нем двумя ногами, находится в безопасности – его нельзя осалить. При этом на "островке может находиться только один человек. К тому же запрещено долго находиться на "островке", ученик должен максимум досчитать до 10 и выйти из круга. В случае, если "пират" поймал "моряка", они меняются местами.

Игра развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений.

Работая с детьми младшего школьного возраста на уроках физической культуры, стоит уделять большое внимание развитию скоростных способностей. У детей в этот период времени организм наиболее предрасположен к развитию быстроты. Методику воспитания скоростных способностей у младших школьников Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов условно делят на две части:

1. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции;
2. Воспитание быстроты движений.

Основным методом воспитания быстроты простой двигательной реакции является метод многократного повторения выполнения упражнения [21;18]. Ученик должен повторно реагировать на обусловленный раздражитель, каждый раз стремясь сократить время реакции.

Для детей младшего школьного возраста в качестве упражнения для развития простой двигательной реакции может быть использована игра «Островки».

Суть и правила игры: учитель делит класс на небольшие группы по 7-8 человек, и подготавливает необходимое количество «островков» (их должно быть на 1 меньше количества участвующих игроков), «островками» могут послужить обручи или вырезанные круги из картона, «островки» выкладываются на некотором расстоянии друг от друга, замыкаясь в круг. По команде учителя дети в легком темпе бегут вокруг «островков», все в одном направлении, и по свистку либо голосовой команде, каждый должен занять один из «островков». Ученик, которому «островок» не достался, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель.

Сформировавшиеся простые реакции, применимы не в одной конкретной ситуации, а могут накладываться на другие похожие ситуации.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте - это реакция «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) и реакции на движущийся объект.

Игра способствующая развитию быстроты сложной двигательной реакции называется «Съедобное не съедобное». Здесь ученик стоит перед выбором двигательного действия в зависимости от сигнала раздражителя.

Правила и суть игры заключаются в следующем: Учитель заранее должен подготовить мяч не слишком большого, но и не маленького размера, идеально подойдет волейбольный мяч. Дети строятся в одну линию перед учителем. Преподаватель кидает мяч по очереди каждому учащемуся, при этом называя любой съедобный или несъедобный предмет. В зависимости от названного учителем предмета, ученик должен либо поймать либо отбить мяч. Учитель сам контролирует скорость подачи мяча детям, возможно

наращивать ее после каждого круга. Те ученики, которые допустили ошибку выбывают из игры.

На время и простой и сложной реакции влияют такие факторы, как возраст, самочувствие, подготовленность, тип раздражителя и степень освоения ответного действия.

Проявление скоростных способностей характеризуется скоростью двигательных действий и возможно только при совокупности использования других способностей (силовых, координационных, выносливости и др.).

Основными средствами воспитания скоростных способностей движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью:

- 1) собственно скоростные упражнения;
- 2) обще подготовительные упражнения;
- 3) Специально подготовительные упражнения.

Скоростные упражнения не продолжительны 15-20 секунд, и выполняются анаэробно. Допустимо использование небольших внешних отягощений.

Подготовительные упражнения могут включать в себя прыжковые упражнения, или же игры с характерными для них моментами ускорений, например минифутбол [11;36].

Специально подготовительные упражнения используются с отягощением в 15-20 % от максимума [14;25]. Этот вид упражнений не характерен для детей младшего школьного возраста, так как больше направлен на развитие быстро у спортсменов спринтерских видов спорта для соревновательного цикла.



действий в лапте. Известно, что скоростные способности в различных видах деятельности имеет свою специфику. В лапте она обусловлена тем, что ее проявление происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях при непосредственном соревновании с соперником в скорости. В этих условиях характерными для игры являются реакция с выбором и реакция на движущийся предмет; неоднократные стартовые ускорения со сменой направления при перебежке за соперника и от него (при осаливании); замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

## 2. «Выжигалы»

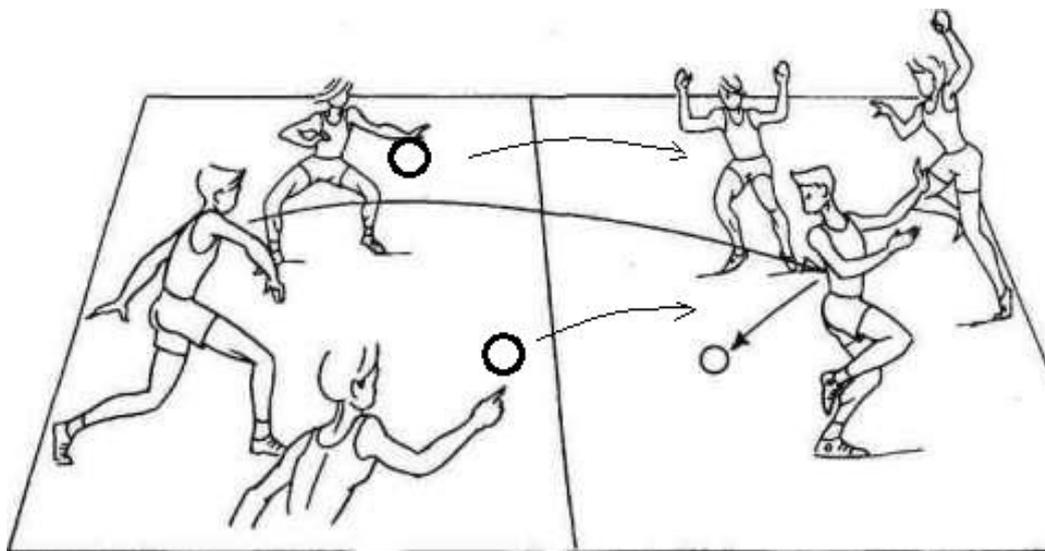
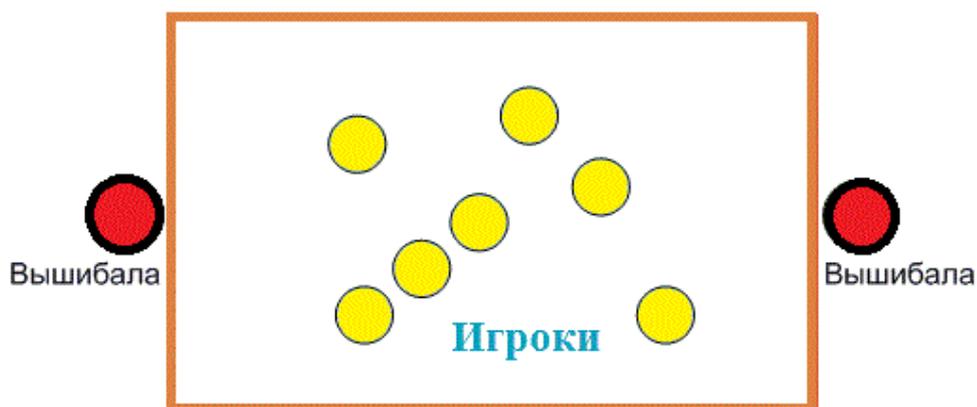


Рисунок 2 – Схема игры «Выжигалы»

Заставляя детей быстро двигаться и уворачиваться от движущегося объекта, данная игра развивает внимательность, быстроту, координацию движений и глазомер.

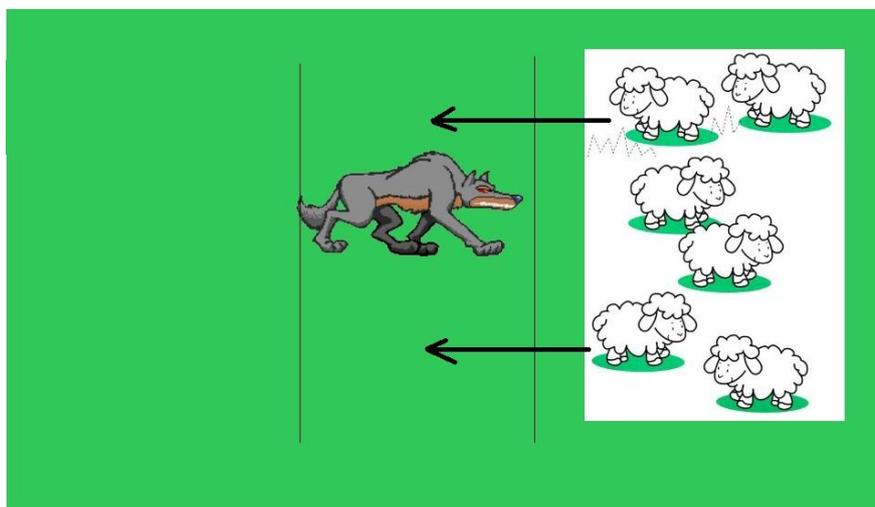
## 3. «Вышибалы»



*Рисунок 3 – Схема игры «Вышибалы»*

Эффективность влияния данной игры на развитие скоростных способностей схожа с игрой «Выжигалы». Данная игра так же данная игра развивает внимательность, быстроту, координацию движений и глазомер.

#### 4. «Волки и овцы»



*Рисунок 4 – Схема игры «волки и овцы»*

Данная игра развивает ловкость, координацию, быстроту реакции, у обеих сторон играющих. Под воздействием соревновательного духа игры, проявляются максимальные скоростные и координационные способности,

так как цель не просто пробежать до противоположной стороны, но и остаться не пойманным «волком».

### 5. «Морские салки»



*Рисунок 5 – игра морские салки*

Посредством данной игры развиваются общие психомоторные навыки, поскольку в движении участвуют все части тела ребенка. Игра развивает такие качества, как скорость, рефлекс, ловкость и внимание

### 6. Островки



*Рисунок 6 – схематичное изображение игры «островки»*

Данная игра эффективно влияет на развитие простой двигательной реакции, ученики реагируют на раздражитель и максимально быстро пытаются занять ближайший свободный остров, так же игра развивает ловкость, координацию.

#### 7. «Съедобное, несъедобное»



*Рисунок 7 – игра «Съедобное, несъедобное»*

Данная игра не является подвижной, но положительно влияет на развитие сложной двигательной реакции, заставляя ребенка не просто быстро реагировать на раздражитель, но и делать выбор реакции.

Цель контрольного этапа эксперимента – исследовать изменения в развитии быстроты в результате использования подвижных игр.

После проведения формирующего этапа эксперимента по работе направленной на развитие быстроты, детям экспериментальной и контрольной групп были предложены те же контрольные тесты, определяющие уровень развития быстроты.

Протокол оценки развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста. Констатирующий эксперимент . Экспериментальная группа.

№	Фамилия Имя	Тест 1 Челночный бег 3*10 м	Тест 2 Бег на дистанцию 30 м	Тест 3 Прыжок в длину с места (м)	Оценка уровня развития
1	Евдокимов М.	9.2в	6.0в	125вс	В
2	Полюхин А.	10.0вс	6.6вс	121с	ВС
3	Аристархов Е.	10.6нс	6.9с	115с	С
4	Прудников С.	10.1с	6.6вс	125вс	ВС
5	Караулов И.	9.2в	6.1с	140в	В
6	Быстренков Л.	10.3с	6.8с	112с	С
7	Говорова А.	10.2вс	6.6вс	121вс	ВС
8	Милецкая Т.	9.6вс	6.21в	130вс	В
9	Зайцева Л.	9.5в	6.1в	134вс	В
10	Погодова Н.	10.4вс	6.8вс	112с	ВС
11	Ганеева М.	10.8нс	7.6нс	101нс	НС
12	Борисова Б.	10.3с	7.2нс	107с	С
Ниже среднего		2 (16.6%)	2 (16.6%)	1 (8.3%)	1 (8.3%)
Средний		3 (25%)	3(25%)	5(41%)	3(25%)
Выше среднего		4 (33.3%)	4 (33.3%)	5(41%)	4 (33.3%)
Высокий		3 (25%)	3(25%)	1 (8.3%)	4 (33.3%)

Таблица 3

Уровень развития быстроты:

В- высокий

ВС - выше среднего

С - средний

НС - ниже среднего

Протокол оценки развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста. Констатирующий эксперимент . Контрольная группа.

№	Фамилия Имя	Тест 1 Челночный бег 3*10 м	Тест 2 Бег на дистанцию 30 м	Тест 3 Прыжок в длину с места (м)	Оценка уровня развития
1	Баксаков Т.	10.2с	6.7вс	121вс	ВС
2	Войнов А.	10.3с	6.7вс	125вс	С
3	Колотилин М.	10.2с	6.9с	115с	С
4	Тюменцев Д.	10.0с	6.8с	127вс	С
5	Котов А.	9.4с	6.2с	135с	С
6	Столбин В.	10.7нс	7.1нс	112с	НС
7	Топорова М.	10.2вс	6.7вс	123вс	ВС
8	Молодова К.	10.0вс	6.8вс	117вс	ВС
9	Зуборева О.	9.6в	6.3в	130вс	В
10	Крынина О.	10.5с	7.0с	114с	С
11	Скумбарева А.	11.0нс	8.1нс	108с	НС
12	Викторова Е.	10.6с	7.2нс	109с	С
Ниже среднего		2 (16.6%)	3(25%)	0	2 (16.6%)
Средний		7(58.3%)	4 (33.3%)	6 (50%)	6 (50%)
Выше среднего		2 (16.6%)	4 (33.3%)	6 (50%)	3(25%)
Высокий		1 (8.3%)	1 (8.3%)	0	1 (8.3%)

Таблица 4

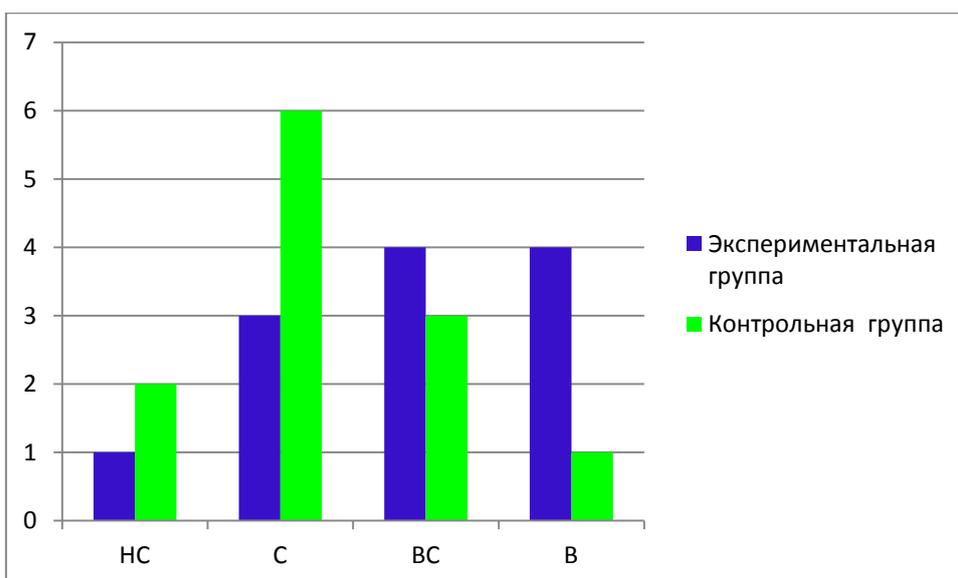
Уровень развития скоростных способностей:

В- высокий

ВС - выше среднего

С - средний

НС - ниже среднего



*Диаграмма 2. Уровень развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста по окончании эксперимента*

Таким образом, можно сделать вывод, что по завершению эксперимента, уровень развития скоростных способностей в экспериментальной группе возрос: значительно стало больше детей с высоким уровнем и уровнем развития скоростных способностей выше среднего. Так как учащиеся первых вторых классов это в основном дети 6-8 лет, то полагаясь на проанализированную литературу, мы выяснили, что основным методом развития скоростных способностей нам стоит выбрать игровой. Нами был правильно подобран материал и разработан эффективный комплекс упражнений в форме игр, который помог в ходе экспериментального исследования улучшить показатели детей в контрольной группе.

Игровой метод максимально безопасен и эффективен для развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста, и может быть применен как на уроках физической культуры, так и на спортивной тренировке, в любом виде спорта, где тренируются дети 6-8 лет. Так же игры подходят не только для занятий в спортивном зале, но и на уличной спортивной площадке, в бассейне, и некоторые игры можно использовать как «физминутку» во время урока в классе.

## **ВЫВОДЫ**

Таким образом, по итогу работы, был разработан комплекс по развитию скоростных способностей у учащихся 1-2 классов на уроках физической культуры.

Для достижения данного результата, нами была проведена работа:

1. Изучена научно-методическая литература по исследуемой теме. В результате изучения мы обнаружили достаточное количество материалов по интересующей нас проблеме. Из источников видно, что наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от семи до десяти лет. К четырнадцати - пятнадцати годам наступает стабилизация результатов в показаниях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Процесс физического воспитания младшего школьника очень сложен. Лишь при глубоком осмысливании этого процесса, учета и анализа психологических и физико-анатомических особенностей развития школьников, можно эффективно и правильно использовать имеющиеся в школе возможности для успешной работы обучающимися.

2. Выявлены и теоретически обоснованы средства и методы развития скоростных способностей у обучающихся 1-2 классов на уроках физической культуры. В результате проведенного исследования мы выяснили, что для младшего школьного возраста ведущим средством развития скоростных способностей, являются упражнения, выполняемые с предельно, либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения), к которым относятся подвижные игры разнопланового характера и эстафеты. Таким образом, для более эффективной сформированности скоростных способностей у детей младшего школьного возраста, целесообразно шире использовать упражнения комплексного характера, которые способствуют развитию различных систем организма и подвижные игры. Роль подвижных

игр в развитии скоростных способностей у детей младшего школьного возраста очень велика, так как они способствуют повышению уровня скоростных способностей и влияют на развитие физических качеств младшего школьника.

3. По завершению эксперимента, уровень развития скоростных способностей в экспериментальной группе возрос: значительно стало больше детей с высоким уровнем и уровнем развития скоростных способностей выше среднего. Таким образом, можно сделать вывод, что разработанные средства и методы эффективны.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ.культуры).- М.: Физическая культура и спорт,1978.- 223 с.
2. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре.). -М.: ФиС, 1989.- 192 с.
3. Верхлин В.Н. Технические средства обучения на уроках физической культуры. - М.: Просвещение. - 1990. - 79 с.
4. Воспитательная работа в детской спортивной школе / Под. ред. Белорусовой В.В., Решетень И.Н. - Москва.: Просвещение, 1964. - 68с.
5. Володина В.С Основы, теории и методы физического воспитания.- Минск., 1991 г.
6. Выдрин В.М. Введение в специальность: Учеб. пособие для институтов физической культуры. - 2-е изд. переработанное. - М.: Физкультура и спорт. - 1980.- 119с.
7. Выготский Л.С. Динамика умственного развития школьника в связи с обучением. // Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: смысл, Эксмо, 2004
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спор-та:Учеб. Пособие дня студентов высш.под. учеб. Заведений. -- М.:Академия, 2000.-288 с.
9. Гужаловский А.Л. Развитие двигательных качеств у школьников.- Минск.,1978 г.

10. Гужаловский А.А Основы теории и методики физического воспитания., - М., 1986 г.
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт, 1981.- 375 с.
12. Добрынин, Н.Ф. - Возрастная психология – Москва : Просвещение, 1965. – 296 с.
13. И. В. Дубровина "Практическая психология образования", Издательство «ТЦ Сфера», 1997
14. Изучение индивидуальных особенностей учащихся с целью профориентации: Метод, реком. для студентов и классных рук. / Сост. Донсков А.А.. - Волгоград: Перемена. - 63 с.
15. Жан Пиаже. О книге "Речь и мышление ребенка"
16. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студпедвузов. - М.: «Академия», 2004.-160с.
17. Каджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! Учеб пособ.М.: 2002.- 202 с.
18. Кениман А.В Детские подвижные игры народов СССР., Москва., 1989 г.
19. Кухарчук А.М., Ценципер А.Б. Профессиональное самоопределение учащихся.- Минск. Народнаясвета, 1976. - 128 с.
20. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. В двух томах: Академия педагогических наук РСФСР. - Москва, 1951.- 333с.
21. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.- М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.

22. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Пер. с нем. / Под ред. Виленского М.Я. и. Метлушко О.С. - М.: Аспект Пресс, 1995. -318 с.
23. Макаров Н.А., Степанов А.А. \_ Лекции по курсу физического воспитания., - М., 1996
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
25. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. М.:ФиС, 1977.- 271 с.
26. Методика психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студ. пед. институтов по спец. «Физическое воспитание» / Под. общ. ред. Марищук В.Л, Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. - М.: Просвещение, 1984. - 191 с.
27. Набатникова Н.Ю. Управление подготовкой юных спортсменов.\_ М., 1989
28. Наумчик В.Н., Савченко Е.А. Этика педагога: Учебно-метод. пособ. - Минск.: Университэцкае, 1999. - 216 с.
29. Новосельский В.Ф. Физическое воспитание., - М., 1980
30. Обухова Л.Ф. Возрастная психология, МОСКВА • ЮРАЙТ • МГППУ • 2011.
31. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. - 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1996.- 352 с.
32. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для тех. Физ. Культуры / Гужаловского А.А. -М.: Физкультура и спорт, 1986.-352 с.

33. Оценка техники движений на уроках физической культуры: Пособие для учителей /Под ред. Мейксона Г.Б и. Богданова Г.П..- М., Просвещение, 1975.-96с.
34. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособ.для.педаг. дошкольн. Учр. - М.: 2001.-112с.
35. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте.- М.:1969.
36. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студ. Сред.проф. учеб.заведений. - М.: Академия, 2000.- 152 с.
- 37.Рогов Е,И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: Владос, 1996. - 529 с.
38. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей.- М., 1981
39. Рудик П.А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1976.- 239 с.
40. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 184с.
41. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средн. Спец. Учзавед. Физ. Культ. / Подред Ю. И. Портных.- М.: ФиС, 1984.- 344 с.
42. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000.-480с.
43. Шаповалов С.Ю Записки учащихся физкультуры. \_ М., 1998

44. Яковлев ВТ. Подвижные игры. - М., 1977г.