

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

Одежкина Кристина Ивановна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Развитие скоростных качеств у детей 8 лет с использованием
подвижных игр

Направление подготовки: 44.04.01. Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
«Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

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

06.06.2022 

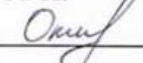
Руководитель магистерской
программы, доктор педагогических
наук, профессор Сидоров Л.К.

06.06.2022 

Научный руководитель, доктор
педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К.

06.06.2022 

Обучающийся Одежкина К. И.

06.06.2022 

Красноярск 2022

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретические основы развития скоростных качеств у школьников 8 лет с использованием подвижных игр	8
1.1 Педагогическая классификация и характеристика подвижных игр по программе начальной школы.....	8
1.2 Подвижные игры как средство развития скоростных качеств детей 8 лет	11
1.3 Особенности развития скоростных качеств у детей младшего школьного возраст	15
1.4 Особенности физического и психологического развития обучающихся начальной школы	16
Вывод по первой главе.....	21
Глава II Методы и организация исследования.....	23
2.1 Методы исследования.....	23
2.2 Организация исследования	27
Вывод по второй главе.....	29
Глава III Результаты исследования и их обсуждения.....	32
3.1 Комплекс подвижных игр для развития быстроты у детей младшего школьного возраста.....	32
3.2 Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение	41
Заключение	56
Практическая рекомендация по развитию скоростных способностей для обучающихся 8 лет.	59
Список используемых источников.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время главной целью учителя физической культуры является поиск новых методов проведения занятий, а также создание комплекса эффективных упражнений для укрепления организма обучающихся в рамках урока. Это актуально в связи с тем, что в течение длительного учебного года школьники получают мало физической нагрузки, бурное развитие техники в мире, широкое внедрение в нашу жизнь компьютеров, телевидения, сотовых телефонов, киберигрушек вынуждает современного вести малоподвижный образ жизни. По данным института возрастной физиологии РАО около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. От 30-35 % детей, до 80% детей, поступающих в первый класс, имеют различные хронические заболевания.[15]

И поэтому занятия по физической культуре с использованием подвижных игр необходимы для решения задач физического воспитания, формирования здорового образа жизни школьников.

Физическая культура – часть общей культуры представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей используемых обществом для физического совершенствования человека. Физическая культура в школе является одной из необходимых составляющих условий правильного развития обучающихся. Приобщение к занятиям физической культурой с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство товарищества. Полноценное физическое развитие обучающихся возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. [3,8,.13,18].

Младший школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения различным двигательным умениям и навыкам, которые в дальнейшем будут способствовать быстрому освоению более сложных

упражнений, в разнообразных условиях двигательной деятельности. Под способностью совершения разнообразных двигательных действий, которые выполняются за небольшой отрезок времени, подразумевается такое понятие, как быстрота.

Младший школьный возраст – это период интенсивного личностного развития ребенка, возраст формирования тех особенностей психики, которые определяют и двигательное поведение детей, их отношение к окружающему миру и представляют собой фундамент личности. Поэтому физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой - слабостью; подвижностью - инертностью и т. д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы уже в младшем школьном возрасте учителя физической культуры пользуются наиболее эффективными средствами ,например, подвижные игры. Они, как и любые другие игры, имеют развивающую, познавательную, развлекающую, диагностирующую, корректирующую и другие воспитательные функции.

Подвижными играми называют игры, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психологических напряжений. Систематическое применение подвижных игр является эффективным средством физического развития. Одновременно развивается способность ребят к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на формировании мышления и умственной деятельности вообще. А так же позволяют совершенствовать такие качества как сила, ловкость, быстрота, координация и др. Игры широко применяются в работе с обучающимися младших классов, где часто практикуются уроки и

другие формы физического воспитания, состоящие почти полностью из игр [3].

Развитие скоростных качеств занимает важное место в физическом воспитании младших школьников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Скоростные качества по праву являются одним из наиболее важных физических качеств. Они в значительной мере определяют успех выступления в соревнованиях по легкой атлетике.

Итак, младший школьный возраст критически важный период в воспитании скоростных качеств и в виду того что попытки развития скоростных способностей в зрелые годы - сложны и малоэффективны, в то же время младший школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для воспитания скоростных способностей что и послужило основанием для выбора **проблемы исследования**: как должны быть подобраны подвижные игры для развития скоростных качеств у детей 8 лет на уроке по физической культуре .

Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Проведенный анализ проблемы показывает, что в практике работы школы имеются явные **противоречия**: существующие возможности использования подвижной игры имеют большие воспитательные и развивающие возможности, но недостаточно используются в образовательном процессе; педагогические кадры не имеют достаточного уровня подготовки для использования в профессиональной деятельности подвижных игр [54].

Обозначенные противоречие и проблема обусловили выбор темы исследования: **«Развитие скоростных качеств у детей 8 лет с использованием подвижных игр»**.

Объект исследования – процесс развития скоростных качеств у детей 8 лет .

Предмет исследования – процесс развития скоростных качеств у детей 8 лет с использованием подвижных игр.

Цель исследования – обосновать, разработать и проверить влияние подвижных игр на развитие скоростных качеств у детей 8 лет.

Цель нашего исследования предполагала решение следующих задач:

Задачи:

- Изучить научно-методическую литературу для выявления существующих комплексов подвижных игр для развития скоростных качеств на уроках физической культуры.
- Разработать комплекс подвижных игр для детей 8 лет, способствующий развитию скоростных качеств.
- Экспериментально проверить развитие скоростных качеств у детей 8 лет с использованием комплекса подвижных игр.

Гипотеза исследования: процесс развития скоростных качеств для детей 8 лет будет эффективным, если целенаправленно и систематически использовать подвижные игры на уроках физической культуры, что позволит значительно повысить уровень их физических качеств.

1. изучены и проанализированы существующие подходы к пониманию сущности и содержания подвижных игр как средство развития скоростных качеств ;
2. будут выбраны подходящие подвижные игры, которые будут направлены на развитие скоростных качеств у детей 8 лет ;
3. реализован комплекс подвижных игр для развития скоростных качеств у детей 8 лет на уроках по физической культуре.

Научная **новизна** исследования заключается в том, что разработан игровой комплекс подвижных игр физического воспитания для детей 8 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 и др.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; наблюдение; тестирование; эксперимент; обработка данных методами математической статистики.

Теоретическая значимость выявление особенностей методики развития скоростных качеств, у детей 8 лет, показать взаимосвязь методик специально подобранных подвижных игр, для развития скоростных качеств .

Практическая значимость исследования заключается в разработке, что результаты исследовательской части могут быть использованы для изучения того как комплекс подвижных игр способствует развитию скоростных качеств у детей 8 лет на уроках физической культуры.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования будет проводиться на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней школы № 133 г. Красноярск

Структура. Магистерская диссертация состоит из введения, трёх глав, восьми параграфов, заключения , списка использованных источников (70 источник), приложений , 66 страниц .

Глава 1. Теоретические основы развития скоростных качеств у школьников 8 лет с использованием подвижных игр

1.1 Педагогическая классификация и характеристика подвижных игр по программе начальной школы

Вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств у обучающихся является одним из самых важнейших в плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в школе [14].

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих, при достижении стоящих перед игрой целей мы разделили игры на три группы:

Игры некомандные. Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх обучающиеся подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

Переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

Командные игры. Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлению своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Анализ классификации игр по многочисленным литературным источникам [9,11,14,20] с точки зрения исторического развития, дает нам возможность выделить несколько направлений:

1. Классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр.

2. Игры с особенностями взаимосвязи участников.

3. Группы игр с особенностями организации и содержания.

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: музыкальные игры; беговые игры; игры с мячом; игры для воспитания силы и ловкости; игры для воспитания умственных способностей; игры на воде; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях.

Исходя из выше изложенного видно, что существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга. Поэтому игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от игр другой группы. Одновременно группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой. Следует отметить, что из рассмотренных нами классификаций в большей степени привлекло наше внимание классификация, предложенная В.Г. Яковлевым [66].

Классификация подвижных игр

Для решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр. Игры распределяют:

1. По степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным).

2. По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей): 7-9, 10-12, 13-15 лет. Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ.

3. С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).

4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-соревнования).

5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках).

6. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.

7. Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта.

Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования

Существующий анализ классификаций игр в процессе воспитания двигательных качеств для занятий физической культурой со школьниками, позволил разработать группировку игр в соответствии с поставленными задачами. В основу группировки был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двигательных качеств. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания, активного отдыха, улучшают здоровье. Подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и правдивости [43].

На основе современных представлений о путях и методах воспитания двигательных качеств у учащихся, можно предположить, что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения определенного круга специальных физических упражнений, подвижных игр с так

называемой «преимущественной направленностью». Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения упражнений.

1.2 Подвижные игры как средство развития скоростных качеств детей 8 лет

Подвижные игры – один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой, и это один из важных источников радостных эмоций.

Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов. Подвижные игры формируют положительные нравственные качества у детей, такие как: взаимопомощь, доброта, смелость, внимательность, поддержка и взаимовыручка.

В теории физического воспитания игра – это исторически сложившееся общественное явление, отдельный специфический вид деятельности, свойственный человеку. Игра, как деятельность отличается многообразием. Это и детские игры с игрушками и без них, настольные игры, игры-хороводы, подвижные и спортивные игры [12, С.6] .

Подвижная игра характеризуется таким проявлением двигательной активности, в которой наиболее ярко представлена роль и значение телесных движений творческого характера, обусловленных рядом развивающихся и последовательно взаимосвязанных событий. Тех событий, которые, как сюжет, составляют смысл, содержание и основу игры — как своеобразного коллективного телесно-двигательного произведения, обусловленного темой, смыслом, идей. 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 требования программы по физической культуре общеобразовательного учреждения, подвижные игры рекомендуется проводить в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, туризмом для успешного решения комплекса оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. [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.

- 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.

Подвижные игры подразделяются на собственно подвижные и спортивные игры. Понятно, что название вида двигательной активности «подвижные игры» носит достаточно условный характер, поскольку для известных спортивных игр и массового характера, и связанных со спортом высших достижений характерна высокая двигательная активность, но они отличаются от подвижных игр и целевой установкой, и решаемыми задачами [10, С.35].

В практике современного физического воспитания осуществляются индивидуальные, коллективные подвижные игры, а также игры, формирующие элементарные основы однотипной спортивной игры, подводящие к спортивной деятельности, сопряженной с достижением результатов личного или общественного характера.

Системное представление о многообразии подвижных игр дает их классификация, которая позволяет не только упорядочить существующие представления об этом виде двигательной активности, но и при желании специалиста их уточнить и расширить, особенно под влиянием собственного педагогического опыта.

Игра издавна была важнейшей составляющей жизни человека и использовалась для воспитания и физического развития подрастающего поколения. Из всего многообразия игр можно выделить три основные группы: творческие, подвижные и спортивные [23, С.44].

Для творческих игр характерно наличие в них плана и сюжета, самостоятельно создаваемых ребенком. В подвижных играх имеются разнообразные активные двигательные действия, зависящие от сюжета.

Подвижные и спортивные игры тесно взаимосвязаны. Подвижные игры являются первичной ступенью игровой деятельности, спортивные – высшая ступень, ведущая к мастерству.

Подвижные игры укрепляют функциональные системы организма, способствуют формированию правильной осанки. При проведении игр на свежем воздухе происходит закаливание детей. В подвижных играх улучшается реакция на быстро меняющуюся обстановку, развивается умение оценивать пространственно-временные отношения.

Подвижные игры повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом, снимают напряжение, которое возникает при многократном повторении упражнений. Подвижная игра носит коллективный характер, и в процессе игры дети учатся взаимодействовать между собой, у них развиваются волевые качества. При организации и проведении игр руководящая роль должна принадлежать педагогам, воспитателям. Важно обеспечить безопасность детей в ходе игры и строго следить за дисциплиной.

Подвижная игра является упражнением, готовящим ребенка к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям [38, С.15].

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 Особенности развития скоростных качеств у детей младшего школьного возраст

Быстрота – способность человека выполнять движения в минимальное время.

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Скоростные качества в начальной школе проявляются довольно слабо, но в возрасте с 6 до 9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой. Конечно скоростные качества в большей мере заложены от рождения, но если не упустить возраст их формирования, то и скоростные качества возможно развить до высокого уровня [36].

Как отмечает В.И. Лях [34], развитие скоростных способностей за время пребывания ребенка в школе выражено не так ярко, как развитие силы, и заканчивается раньше. За одиннадцать лет обучения, с семи до семнадцати лет, показатели, характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20-60% и более.

А. А. Гужаловский [20] определяет, что наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет.

Этот возраст характеризуется почти полным завершением морфологического развития нервной системы, окончанием роста и структурной дифференциацией нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризует преобладание процессов возбуждения.

Суставы ребенка в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, а в скелете содержится значительное количество хрящевой ткани.

До 8-9 лет сохраняется большая подвижность позвоночного столба. Исследования доказывают, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для направленного роста подвижности всех основных суставов.

Мышцы ребенка в младшем школьном возрасте обладают тонкими волокнами, содержа в своем составе лишь малое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты в большей степени, нежели мелкие.

В конце периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания вырастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем. Для практики физического воспитания показатель функциональных возможностей детского организма является ведущим критерием при подборе физических нагрузок, структуры двигательной активности, методики

1.4 Особенности физического и психологического развития обучающихся начальной школы

При проведении подвижных игр мальчиков и девочек 7-10 лет (учащихся 1-4-х классов) надо иметь в виду относительную податливость их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость [15].

Обучающиеся способны проявлять большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемещаются хотя бы с кратковременными перерывами, с активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий.

Внимание обучающихся начальной школы недостаточно устойчиво, быстро рассеивается, часто переключается с одного предмета на другой. Поэтому им предлагают недлительные подвижные игры, в которых большая подвижность участников чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных, свободных, простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 7-10 лет объясняется простота и немногочисленность правил игры. Тем не менее, взаимодействия участников здесь сложнее, нежели в играх дошкольников; повышается ответственность играющих перед коллективом. У обучающихся развивается активность, самостоятельность, любознательность, они стремятся немедленно и одновременно включаться в организуемые игры. Играющие дети стараются в сравнительно короткий срок добиваться конкретных целей; им еще не хватает выдержки, настойчивости. У них часто меняется настроение. Они легко огорчаются при неудачах в игре, но, увлекшись игрой, скоро забывают о своих обидах [31].

Наиболее ярко, полно и глубоко обучающиеся этого возраста воспринимают и усваивают то, что они видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка в этом возрасте начинает уступать место мышлению понятиями о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности. Возникают благоприятные возможности для проявления большей сознательности в игровых действиях, приобретает умение расчленять впечатления, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Наблюдая в играх за своими товарищами, дети все критичнее относятся к их поступкам и действиям. Способность отвлеченно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет ученикам успешно усваивать новые, более сложные правила и условия игр, выполнять в играх действия, объясняемые и показываемые учителем [22].

Многим играм обучающихся 7-10 лет свойствен сюжетно-образный характер, что удовлетворяет стремление детей к выдумке, творчеству. Образные сюжеты в играх сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор детей значительно расширяется, они овладевают навыками чтения, письма.

Обучающиеся 1-4 классов характеризуются возрастными особенностями, которые учитель должен учитывать в учебном процессе. В 7-10 лет обучающиеся интенсивно растут. Годовая прибавка роста колеблется в пределах 3-5 см. У девочек она несколько выше. Так как в известной мере рост обучающегося характеризует его физическое развитие, показатели роста должны быть под пристальным вниманием педагога. При их снижении необходимо выяснить причину этого явления и осуществлять индивидуальный подход к таким занимающимся [31].

В этом возрасте активно развивается костная и формируется мышечная система. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Позвоночник почти завершает свое развитие, и неправильная осанка может легко закрепиться. В связи с этим следует помнить, что костная система детей податлива. Дети этого возраста показывают большую гибкость при выполнении различных движений. Чрезмерные по нагрузке физические упражнения и интенсивные упражнения на гибкость могут привести к нежелательным явлениям [8].

В этом возрасте утолщаются в поперечнике мышцы, укрепляются суставы и связки. С увеличением мышечной массы улучшаются показатели силы, повышается работоспособность. Правильно подобранные физические упражнения должны способствовать развитию силы и общей выносливости. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот [15].

Сердце ребенка при небольшом объеме имеет увеличенную массу. Просвет артерий и кровеносных сосудов достаточно широк, что создает относительно благополучные условия для выполнения упражнений на выносливость. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке, артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. Но под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются. К 7-10 годам дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности [22].

Следует учитывать, что в данном возрасте вследствие узости носовых входов нередко у детей затруднено дыхание.

В 7-10 лет обучающийся имеет развитую нервную систему. Нервные процессы пластичны, но сила их невелика. Возбуждение преобладает над торможением, которое недостаточно развито. Легкая возбудимость нервной системы при выполнении гимнастических упражнений вызывает в головном мозге расширение очагов возбуждения. Имеет место недостаточная точность движений. В связи с этим должно быть усилено внимание воспитанию координации движений [15].

Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный энерго - расход могут приводить к быстрому утомлению. Поэтому нагрузки должны быть небольшого объема и носить "дробный" характер с частыми паузами для отдыха.

При обучении движениям следует учитывать, что внимание младших школьников неустойчиво, оно рассеивается при длительных и монотонных объяснениях. Замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием.

До восьмилетнего возраста мышление более конкретизировано. Объяснения учителя должны быть образными и яркими. К 10-11 годам развивается способность к отвлеченному мышлению.

В работе с обучающимися начальной школы следует включать подвижные игры. Игры должны быть подобраны на общую физическую подготовку занимающихся, развитие дыхания и органов кровообращения, что направлено на повышение жизнедеятельности организма учащихся [31].

Важное значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития 2-й сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

Дети в этом возрасте исключительно подвижны, но быстро утомляются. Оценить степень своего утомления они не могут, что может привести к перегрузке. Поэтому по внешним признакам утомления следует уметь определять воздействие упражнений на занимающихся и в случае необходимости давать ученикам 1-2 минутные периоды отдыха. Важно также для уменьшения утомления переключать учеников от одного вида деятельности к другому, разнообразить методы ведения тренировочного занятия. Следует принимать во внимание с I класса, что возможности девочек к выполнению упражнения ниже, чем у мальчиков, особенно в упражнениях на силу и выносливость [22].

Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств [2].

Вывод по первой главе

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. При 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 и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

В младшем школьном возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения.

Естественной для детей младшего школьного возраста является потребность в высокой двигательной активности. При этом у девочек такая потребность проявляется в меньшей степени, чем у мальчиков. Девочки в меньшей степени проявляют двигательную активность самостоятельно. Вот почему рекомендуется больше привлекать их к участию в организационных формах физического воспитания.

В целом младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития скоростных качеств. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической

активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми младшего школьного возраста, должны строиться с учетом показателей функциональных возможностей детского организма, которые являются ведущими критериями в оздоровительной физической культуре при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других доступных им физических упражнений. Естественно, доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания преподавателя. Одновременно следует учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическим и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

Глава II Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Контрольные испытания (тесты);
- Методы математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы. Проводился для изучения состояния рассматриваемой проблемы, формулирования цели и задач исследования. А также для определения методологических подходов к решению основной проблемы и вытекающих из неё частных проблем. Изучались, анализировались и систематизировались вопросы использования подвижных игр для развития скоростных способностей у детей 8 лет на уроке физической культуры.

2. Педагогическое наблюдение дало возможность проследить ход процесса по развитию скоростных качеств с помощью использования подвижных игр у детей 8 лет. Оно проводилось в МБОУ СШ № 133 г. Красноярск в период прохождения преддипломной педагогической практики. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы в составе 20 человек из числа учеников 2 класса.

3. Контрольные испытания.

Для определения уровня развития скоростных качеств по рекомендации ряда отечественных и зарубежных авторов мы выбрали следующие виды тестов:

- челночный бег 3х10м., сек;
- челночный бег 4*9 м.,сек;
- бег 30 м., сек;

- бег 60 м.,сек.

Челночный бег 3x10м – отражает время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. Обучающиеся принимают 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.

Измерение времени осуществлялось вручную (секундомером) в секундах.

Ошибки: 1) заступ за линию старта перед командой «марш»; 2) не коснуться линии старта или финиша при разворотах.

Челночный бег 4x9 м. Выполняется также как и 3x10, но дистанция в нём не 10, а 9 метров, и линия финиша будет располагаться там же где и линия старта, но для того чтобы её можно было пересечь нужно коснуться дальней линии дважды

Ошибки: 1) заступ за линию старта перед командой «марш»; 2) не коснуться линии старта или финиша при разворотах.

Бег на 60 метров. 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.

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

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

Все виды тестовых заданий выполняли в соответствии с правилами планового контроля, на контрольных учебных занятиях, в специально организованных одинаковых условиях (Холодов Ж.К.,2003).

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

В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный нами комплекс подвижных игр, направленный на развитие скорости учеников. Занятия по скоростной подготовке учеников проводились преимущественно с использованием различных подвижных игр. Пауза отдыха между играми задавалась учителем (30-60 сек). Всего проводилось 3 игры с интервалом отдыха между ними 30-60 сек.

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

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

Методика включает совокупность средств, методов, режимов мышечной работы.

4. Метод математико-статистической обработки материала

Обработка результатов исследования проводилась по основным статистическим параметрам:

1. вычисление средней арифметической величины (M); где X_i - значение конкретного показателя, Σ - знак суммирования, n - общее число показателей в группе.

$$\bar{x}_a = \frac{\sum x_i}{n}$$

2. вычисление среднего квадратичного отклонения (σ); X_{\max} - наибольший показатель, X_{\min} - наименьший показатель, K - табличный коэффициент.

$$\delta = \pm \frac{x_i \max - x_i \min}{k}$$

3. вычисление средней ошибки среднего арифметического (m); δ - квадратичное отклонение, N - число измерений.

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}}$$

4. вычисление прироста в %;

$$w = \frac{(x_2 - x_1) \cdot 100\%}{0,5 \cdot (x_1 + x_2)}$$

5. вычисление средней ошибки разности (t);

6. достоверность различий (p) определялась по t - критерию Стьюдента. X_1 - среднее арифметическое экспериментальной группы, X_2 - среднее арифметическое контрольной группы, m_1 - среднее арифметическое экспериментальной группы, m_2 - среднее арифметическое контрольной группы.

$$t_{cp} = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

По таблице вероятностей для данного числа степеней свободы находим $T_{кр}$.

$P < 0,05$ вероятность безошибочного прогноза 95% и более, то различия в группах достоверные
 $P > 0,05$ вероятность безошибочного прогноза менее 95%, то различия в группах эксперимента не являются достоверными.

2.2 Организация исследования

Исследовательская работа осуществлялась на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа № 133» г. Красноярск. В исследовании принимали участие обучающиеся в возрасте 8 лет, в количестве 20 человек. Все испытуемые относились к основной медицинской группе. Педагогическое исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе (сентябрь 2021 г – ноябрь 2021 г) изучалась научно-методическая литература отечественных и зарубежных авторов по теме исследования. После были сформулированы его объект, предмет, гипотеза, намечены задачи исследования, отобраны методы исследования, осуществлялся анализ и обобщение литературных данных, научно-методической литературы, формировались группы испытуемых (обучающихся) и формировалась основная база данных. Важной частью этого этапа стало оформление, подбор комплексов подвижных игр для проведения исследования. Сформированы выборки для статистического анализа.

На втором этапе (октябрь 2021 - ноябрь 2021 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 10 испытуемых каждая. Занятия физической культурой, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 3 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 (декабрь 2021г. – февраль 2022 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 средствами подвижных игр.

Четвертый этап (март 2022 г – май 2022 г) включал повторную диагностику контрольной и экспериментальной группы обучающихся, сбор данных и их обработку с помощью статистических методов, формулировка и оформление выводов.

Вывод по второй главе

Подводя итоги второй главы магистерской работы можно сказать, что физическая культура имеет определенные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, развитию которых способствует физическая подготовленность учащихся:

1. Оздоровительная, укрепление состояния здоровья, гормональное развитие форм функций организма, обеспечивающих проявления двигательных качеств, воспитание правильной осанки.

2. Образовательная, формирование системы двигательных качеств и навыков, приобретение знаний с целью использования средств физического воспитания в быту; разными формами спорта и физкультуры, в частности, как метода реализации физических и духовных потребностей.

3. Воспитательная, направлена на формирование высших моральных и волевых качеств. Физическое здоровье способствует развитию полноты жизни, успешной социальной и трудовой деятельности.

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

Физическая культура – это значимый способ формирования личностных качеств человека. Занятия физической культурой способствуют развитию воли и улучшают общий моральный вид общества.

Физическое развитие – это процесс становления изменений биологических форм функций человека, совершаемых под влиянием условий функций жизни и воспитания. Полноценное физическое развитие зависит от характера общественного устройства внутри которого создается и развивается система физического развития. Отсутствие физического развития

может вызвать серьезные психические отклонения личности: замкнутость, депрессия, агрессия, неадекватность.

Основными способами, которые применяются для развития физических качеств, обучающихся в образовательной практике, являются:

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

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

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

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

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

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

Глава III Результаты исследования и их обсуждения

3.1 Комплекс подвижных игр для развития быстроты у детей младшего школьного возраста.

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

В контрольной группе на занятиях физической культурой упражнения для развития скоростных способностей обучающихся выполнялись в соответствии с программой [39 Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Посвящение, 2014. – 64 с.]. В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный нами комплекс подвижных игр, направленный на развитие скорости учеников. Занятия по скоростной подготовке учеников проводились преимущественно с использованием различных подвижных игр. Всего проводилось 3 игры с интервалом отдыха между ними 30- 60 сек.

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

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

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

1. Занятие «Совушки».

В углу волейбольной площадки делают отметку «гнезда», где располагают одного из участников: это «совушка». Участники разбегаются по периметру площадки, по сигналу ведущего «день» они продолжают бегать, по сигналу «ночь» необходимо замереть в позе, которую они приняли последнюю перед сигналом.

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

2. Занятие «Братец Кролик, братец Лис»

Описание игры: все участники игры строятся в одну шеренгу. Учитель идет вдоль шеренги за спинами учеников и задевает одного из них – это “лиса”. Затем все участники (“кролики”) расходятся по залу и говорят такие слова: “Если миску уронить - разобьётся миска, если близко лисий хвост – значит близко Лиска.”

После этих слов “лиса” громко кричит “Здесь я!”, при этом одновременно подпрыгивает вверх и поднимает руки, после чего ловит “кроликов”. Тот, кого “лиса” поймала, уходит в “лисий дом”. После остановки игры все ее участники снова строятся в шеренгу, и выбирается новая “лиса”. Игра продолжается.

3. Занятие «Вороны и воробьи».

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

4. Занятие «Бегуны и стрелки».

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

5. Занятие «Быстроногие олени».

Описание игры: учитель выбирает четырех водящих – это «волки», остальные участники «быстроногие олени». «Волки» делятся на две группы: два «волка» – «загонщики», другие двое находятся в «засаде». По сигналу учителя «олени» убегают от «волков» на другую сторону площадки. «Волки-загонщики» ловят «олений» по всей площадке, а «волки в засаде» – только на средней линии зала. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных «олений», после чего они могут снова занять место на площадке. Игра продолжается.

Примечание: количество перебежек и «волков» зависит от размеров площадки и от количества участников игры; пойманные «олени» могут выбывать из игры и находиться в специально отведенном месте. В игру они встают тогда, когда выбирается новая группа «волков»; «волки» выбираются из тех участников, которые не были осалены; оценка ставится лучшей группе «волков» и тем «олениям», которые не были пойманы за все время игры.

6. Занятие «Хвостики».

Игрокам выдаются ленты, один край ленты заправляется в спортивные шорты, большая часть ленты будет «хвостиком», задача игрока защитить

свой «хвостик». Выбирается 2 водящих, которые должны за 1 минуту поймать большее количество хвостиков. Игрок, набравший большее количество хвостов побеждает.

7. Занятие «Заморозка».

Учитель выбирает одну «Заморозку» и одну «Разморозку». «Заморозка» бегают по полю, дотрагивается до остальных участников. Тот, до кого дотронулись Заморозка, замирает (леденеет), пока к нему не подойдёт «Разморозка» и не дотронется до замороженного. Цель, за одну минуту заморозить большее количество участников.

8. Занятие «Охота».

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

9. Занятие «Бегунки».

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

По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место занимает партнер по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нем до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры. Подсчитывается, сколько занимающихся

осалено за отведенное время. Затем команды меняются ролями, и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.

10. Занятие «Рывок за мячом».

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

11. Занятие «Сбей городок».

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

12. Занятие «Быстро по местам».

Данное занятие направлено на развитие быстрой реакции, умения ориентироваться.

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

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

Возможные варианты построения:

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

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

13. Занятие «Вызов номеров».

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

Ведущий называет номер, а пары игроков под данным номером исполняют задание: пробегают до поворота и встают в колонны по местам. Среди вариантов конкретных заданий можно выделить:

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

Участников каждой из команд рассчитывают по номерному порядку и запоминают собственные номера. После каждого захода начисляют очки: 2 –

победителям и 1 – побежденным. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

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

14. Занятие «Комбинированная эстафета».

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

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

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

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

15. Занятие «Цепочка».

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

Дополнительный инвентарь: не требуется.

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

В игре участвуют 6-20 человек, что разделяются на 2 команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют прочих игроков, что разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право 2 последних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

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

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

16. Занятие «Черные и белые».

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

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

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

В игре участвуют 2 команды: «Черные» и «Белые». После того, как водящий произнесет: «Черные!» либо брошенный в центр поля прямоугольник упадет черной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают от преследования. «Белые» ловцы преследуют

«черных», чтобы запятнать их около поля. По команде: «Белые!» участники изменяются ролями. Каждый игрок быть может запятнан несколькими ловцами.

Варианты игры:

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

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

17. Занятие «День и ночь».

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

18. Занятие «Третий лишний».

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

Специальный инвентарь для проведения данного занятия: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2 – 3 м. Водящий 1 из игроков (убегающий) находится за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а он может встать перед одной из пар, тогда уже последний игрок пары становится «третьим лишним»

и убегает от преследования водящего. В ситуации, если водящему удастся запятнать независимого игрока, они изменяются ролями.

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

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

3.2 Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение

Целью педагогического эксперимента было изучить научно-методическую литературу отечественных и зарубежных авторов, тем самым определиться с теоретическое обоснование и выявить эффективные подвижные игры для развития быстроты обучающихся 8 лет. Контроль физической подготовленности обучающихся проводится в целях объективной количественной оценки быстроты. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. В начале учебного года сентябрь 2021 г., было проведено входное тестирование физической подготовленности в обеих группах.

Первое тестирование проводилось в сентябре-октябре 2021 года в контрольной и экспериментальной группе по четырём контрольным упражнениям, исследующим ниже уровень развития быстроты:

1. Челночный бег 3*10 м., сек.;
2. Челночный бег 4*9 м., сек.;
3. Бег 30 м., сек.;
4. Бег 60 м., сек.

Чтобы увидеть влияние занятий с подвижных игр до проведения педагогического эксперимента провели тестирование на предмет оценки развития двигательных качеств у детей 8 лет, как в экспериментальной, так и в контрольной группе. С результатами можно ознакомиться в таблице 1.

Таблица 1. Средние данные силовых качеств у обучающихся 8 лет ЭГ и КГ до проведения педагогического эксперимента.

Тесты(ДО)		Математические показатели		Разница показателей м/у ЭГ и КГ в ед. измерения	t 0	P <<
		X				
Челночный бег 3*10 м., сек.	Э.Г	11,6±0,79		1.45	0.8	>0.05
	К.Г	10,15±1,99				
Челночный бег 4*9 м., сек.	Э.Г	12,85±0,9		0.48	0.1	>0.05
	К.Г	12,37±0,63				
Бег 30 м., сек.	Э.Г	6,91±0,29		0.54	0.1	>0.05
	К.Г	7,45±0,56				
Бег 60 м., сек.	Э.Г	11,76±0,27		1.7	0.4	>0.05
	К.Г	13,46±0,6				

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; X – среднее арифметическое; σ – дисперсия; t – критерий Стьюдента; P – степень достоверности (достоверное различие между ЭГ и КГ).

Данные таблицы 1 позволяют провести следующую сравнительную характеристику результатов:

1. По тесту «Челночный бег 3x10 м., сек.» средние показатели у экспериментальной группы составили – 11.6 количества раз, а у контрольной группы – 10.15 сек.. количества раз. Разница между ними – 1.45 сек., количества раз. Метод математической обработки не выявил достоверного

различия ($P>0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

2. По тесту «Челночный бег 4х9» средние показатели у ЭГ группы составили – 12.85 сек., а у КГ – 12.37сек.. Разница между ними – 0.48сек.. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P>0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

3. По тесту «Бег 30 м., сек.» средние показатели у ЭГ группы составили –6.91 сек., а у КГ – 7.45 сек. . Разница между ними 0.54 сек. . Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P>0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

4. По тесту «Бег 60 м., сек.» средние показатели экспериментальной группы составили – 11.76 сек., количество раз, а у контрольной – 13.46 сек., количество раз. Разница между ними – 1,7 сек., количество раз. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P>0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы.

Перейдем к оценке результатов входного тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению « Челночный бег 3*10 м., сек.» (таблица 2, рисунок 1).

*Таблица 2. Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Челночный бег 3*10 м.,сек.».*

Уровень развития быстроты по результатам теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий «5»	2	20	0	0
Средний «4»	5	50	2	20
Низкий «3»	3	30	8	80

После проведения анализа результатов входного тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный

бег 3x10 м» пришли к выводу, что низкий уровень выявлен у 80% обучающихся в экспериментальной и 30% в контрольной группе, средний же уровень развития имели 50% обучающихся в контрольной группе и 20% в экспериментальной. Высокий уровень был выявлен только в контрольной группе и он составил 20% .

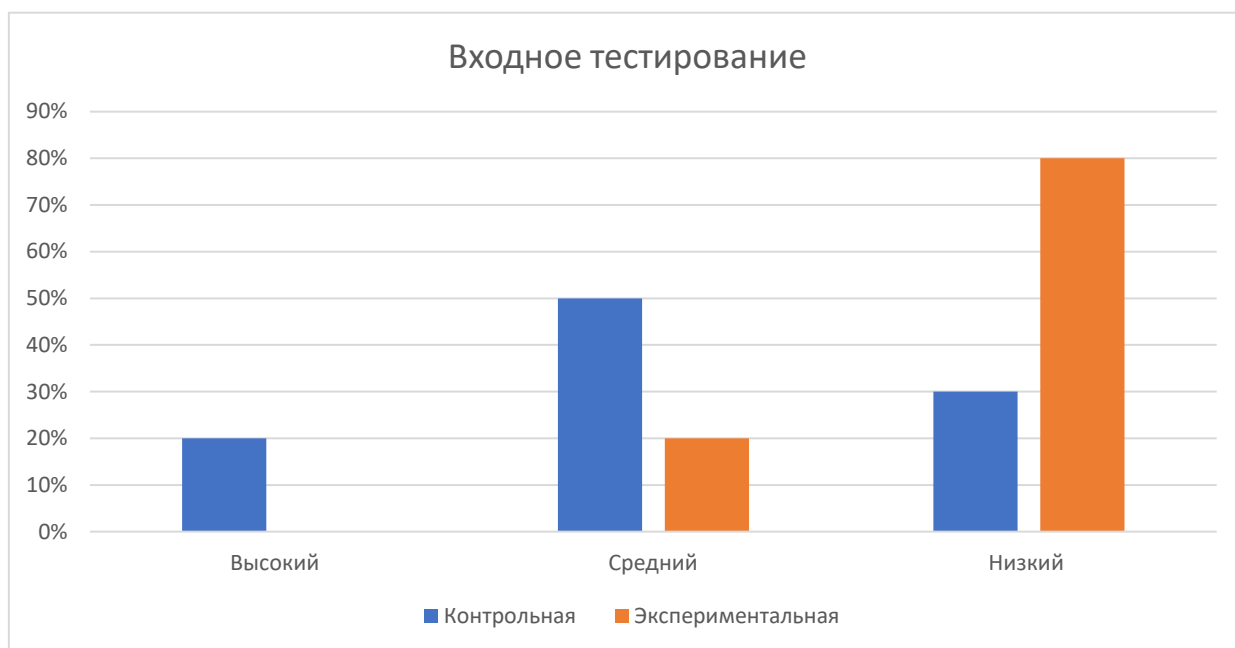


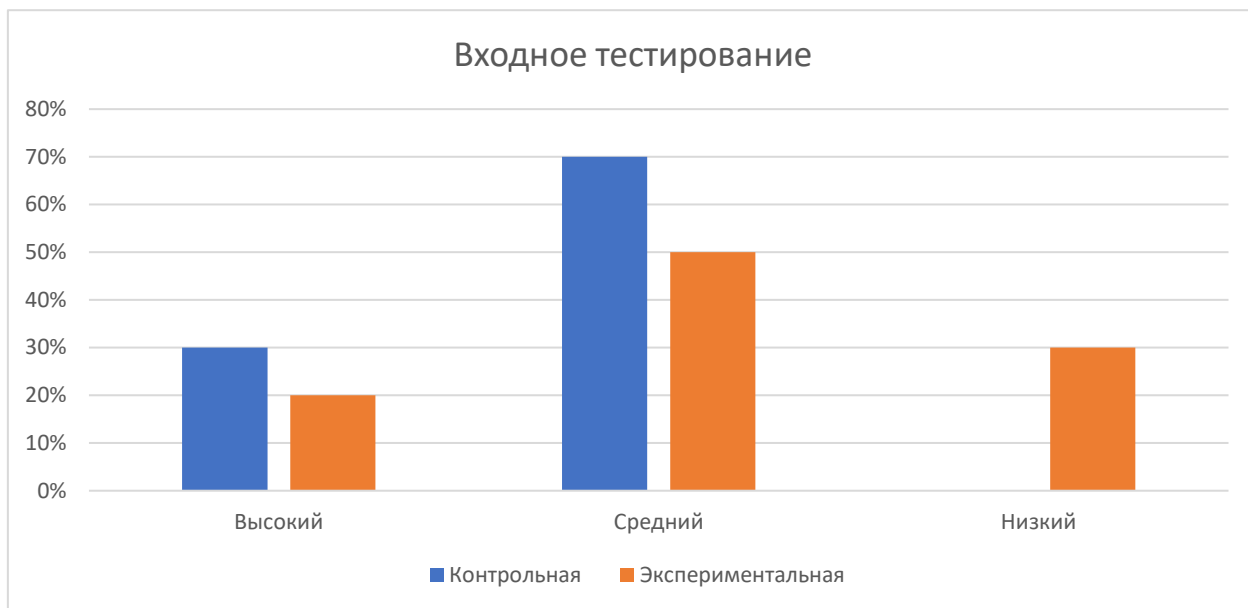
Рис. 1. Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Челночный бег 3*10 м.,сек.».

Оценим результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 4x9 м» (таблица 3, рисунок 2).

Таблица 3. Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Челночный бег 4*9 м.,сек.».

Уровень развития быстроты по результатам теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий «5»	3	30	2	20
Средний «4»	7	70	5	50
Низкий «3»	0	0	3	30

После проведения анализа результатов входного тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 4х9 м» пришли к выводу, что низкий уровень был выявлен у 30% обучающихся в экспериментальной и 0% в контрольной группе, средний же уровень развития имели 70% обучающихся в контрольной группе и 50% в экспериментальной. Высокий уровень был выявлен в контрольной группе который составил 30% и в экспериментальной группе он составил 20% .



*Рис. 2 Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Челночный бег 4*9 м.,сек.».*

Оценим результаты констатирующего эксперимента вэкспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 4х9м» (таблица 4, рисунок 2).

Таблица 4. Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Бег 30м.,сек.» .

Уровень развития быстроты по результатам теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий «5»	0	0	0	0
Средний «4»	4	40	8	80
Низкий «3»	6	60	2	20

После проведения анализа результатов входного тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 30 м» сделали вывод, что половина исследуемых имеют уровень развития быстроты низкого уровня больше в контрольной группе 60% . а в экспериментальной группе уровень составил 20%. Средний уровень был выявлен 40% обучающихся в контрольной группе экспериментальной группе, и 80% в экспериментальной группе. Высокого уровня развития быстроты не было выявлено ни в одной группе.

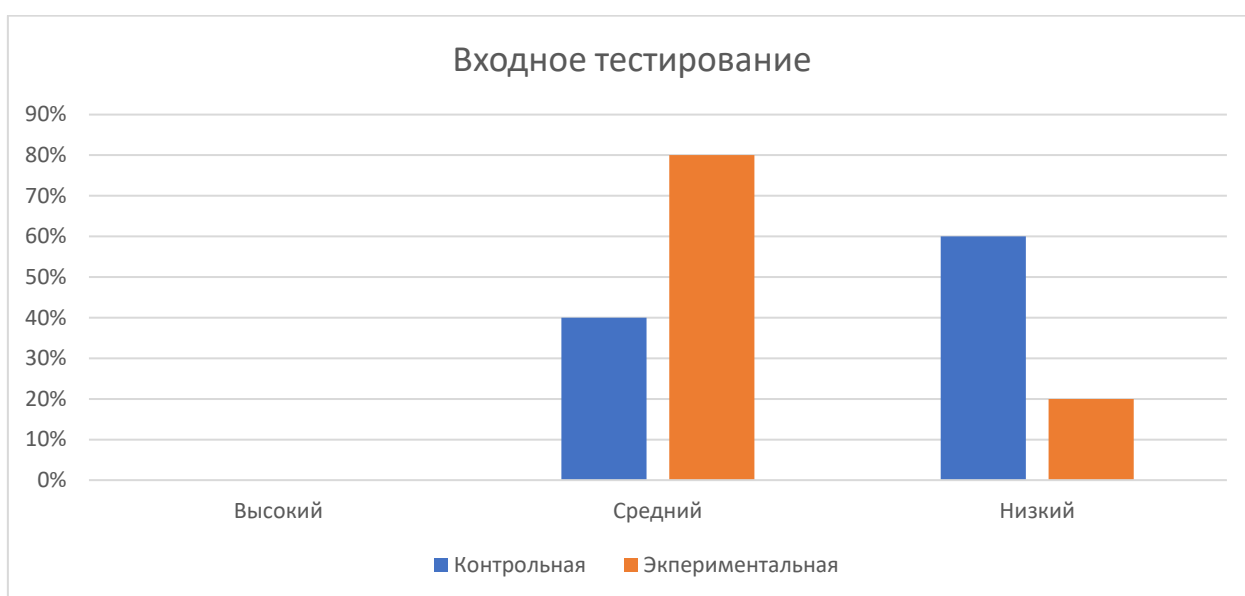


Рис. 3. Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Бег 30м.,сек.».

Рассмотрим результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м» (таблица 5 , рисунок 4).

Таблица 5. Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Бег 60м.,сек.».

Уровень развития быстроты по результатам теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение

Высокий «5»	0	0	2	20
Средний «4»	0	0	5	50
Низкий «3»	10	100	3	30

После проведения анализа результатов входного тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м» пришли к выводу, что половина исследуемых имеют уровень развития быстроты низкий - 30% в экспериментальной и 100% в контрольной группе. Средний уровень был выявлен только у 50% обучающихся в экспериментальной группе. Высокий уровень быстроты был выявлен только в экспериментальной группе что составило 20 % обучающихся.

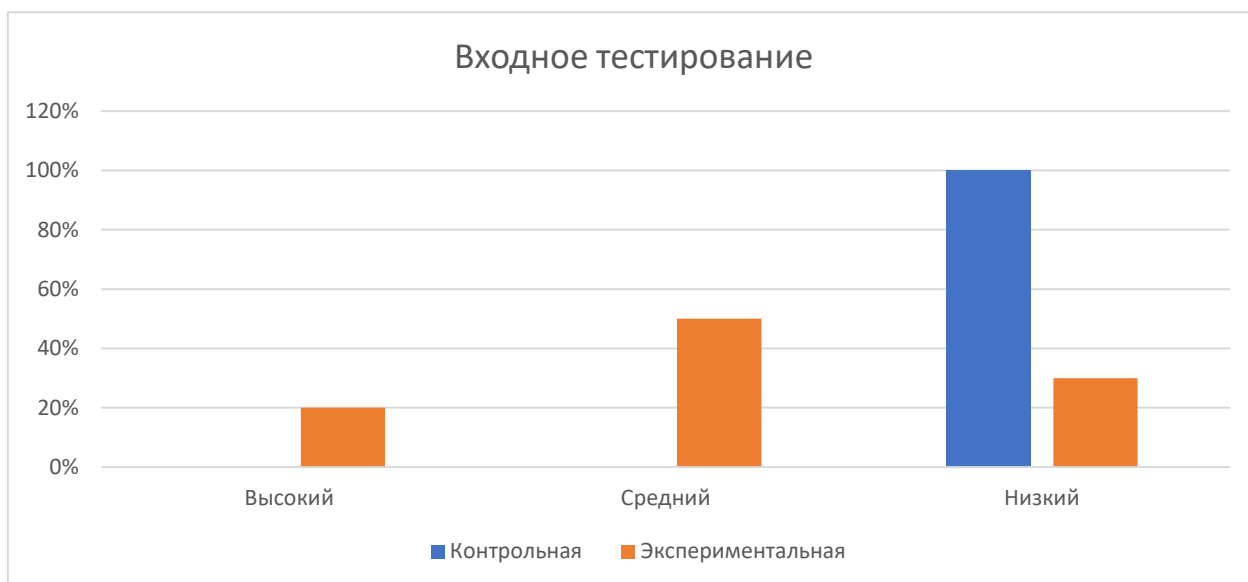


Рис. 4. Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной группе по бег 60м.,сек.

Повторное тестирование проводилось после проведения педагогического эксперимента, которое закончилось в апрель-май 2022 года.

Результаты проведенного итогового тестирования представлены в таблице 6 .

Таблица 6 . Средние данные силовых качеств у обучающихся 8 лет ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента.

<i>Тесты(После)</i>		<i>Математические показатели</i>	<i>Разница показателей м/у ЭГ и КГ в ед. измерения</i>	<i>t 0</i>	<i>P ><</i>
		X			
Челночный бег 3*10 м., сек.	Э.Г	10,09±0,43	0,36	0,18	>0,05
	К.Г	9,73±0,49			
Челночный бег 4*9 м., сек.	Э.Г	12,02±0,37	0,14	0,04	>0,05
	К.Г	12,16±0,74			
Бег 30 м., сек.	Э.Г	6,46±0,37	0,29	0,06	>0,05
	К.Г	6,75±0,49			
Бег 60 м., сек.	Э.Г	11,33±0,21	1,1	0,4	>0,05
	К.Г	12,43±1,21			

Данные таблицы 6 позволяют провести следующую сравнительную характеристику результатов, характеризующих скоростных качеств у детей младшего школьного возраста после проведения педагогического эксперимента:

1. По тесту «Челночный бег 3*10 м., сек.» средние показатели у экспериментальной группы составили – 10.09 сек. количества раз, а у контрольной – 9.73 сек. количества раз. Разница между ними – 0.18 сек. количества раз. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P>0,05$) между средними и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

2. По тесту «Челночный бег 4*9 м., сек.» средние показатели у экспериментальной группы составили –12.02 сек, а у контрольной группы – 12.16 сек. Разница между ними – 0.14 сек. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P>0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

3. По тесту «Бег 30 м., сек.» средние показатели у экспериментальной группы составили – 6.46 сек., а у контрольной группы – 6.75сек. Разница между ними – 0.29 сек. Метод математической обработки выявил

достоверное различие ($P>0,05$) между экспериментально и контрольной группы;

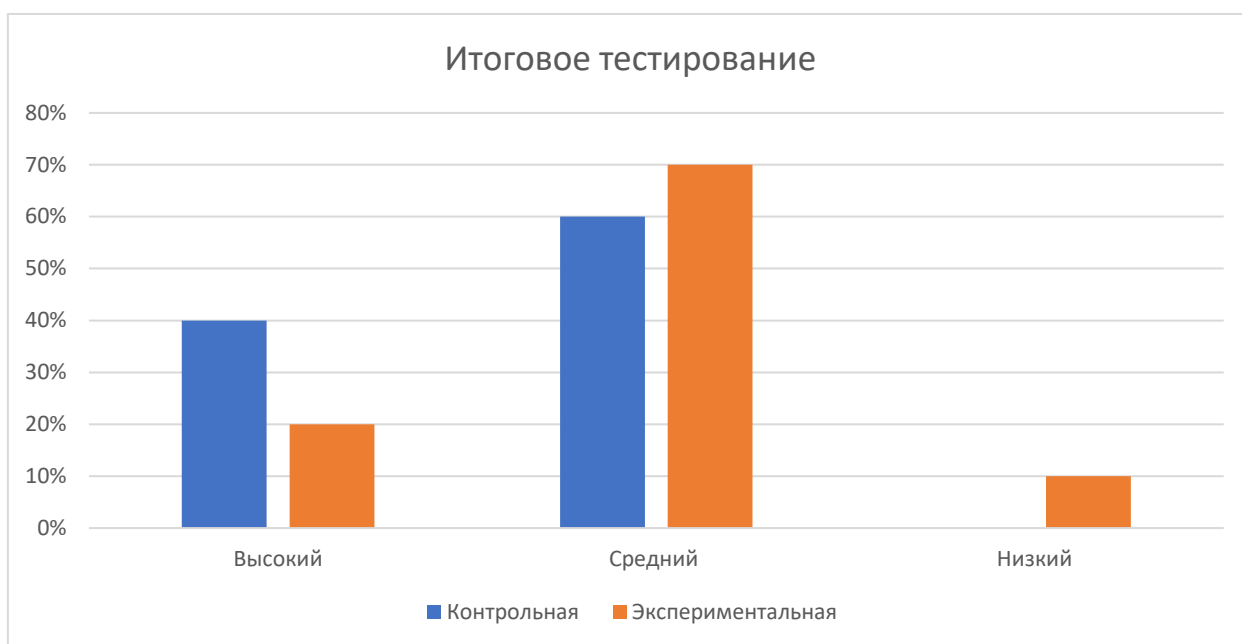
4. По тесту «Бег 60 м., сек. » средние показатели у экспериментальной группы составили –11.33 сек. количества раз, а у контрольной группы – 12.43 сек. количества раз. Разница между ними – 1.1 сек. количества раз. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P>0,05$) между экспериментально и контрольной группы.

Оценим результаты итогового тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 3x10 м» (таблица 6, рисунок 5).

*Таблица 6 .Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группе по челночному бегу 3*10м.,сек.*

Уровень развития быстроты по результатам теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий «5»	4	40	2	20
Средний «4»	6	60	7	70
Низкий «3»	0	0	1	10

После проведения анализа результатов итогового тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 3*10 м» можно сделать вывод, что низкий уровень развития быстроты был только в экспериментальной группе результат которого составляет - 10% . в контрольной группе низкий уровень не выявлен. Средний уровень в обеих группах превышает больше половины обучающихся у 70% обучающихся в экспериментальной группе и 60% в контрольной группе. Высокий уровень быстроты в экспериментальной группе составляет 20 % обучающихся.в контрольной 40% .



*Рис. 5 .Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группе по челночному бегу 3*10м.,сек.*

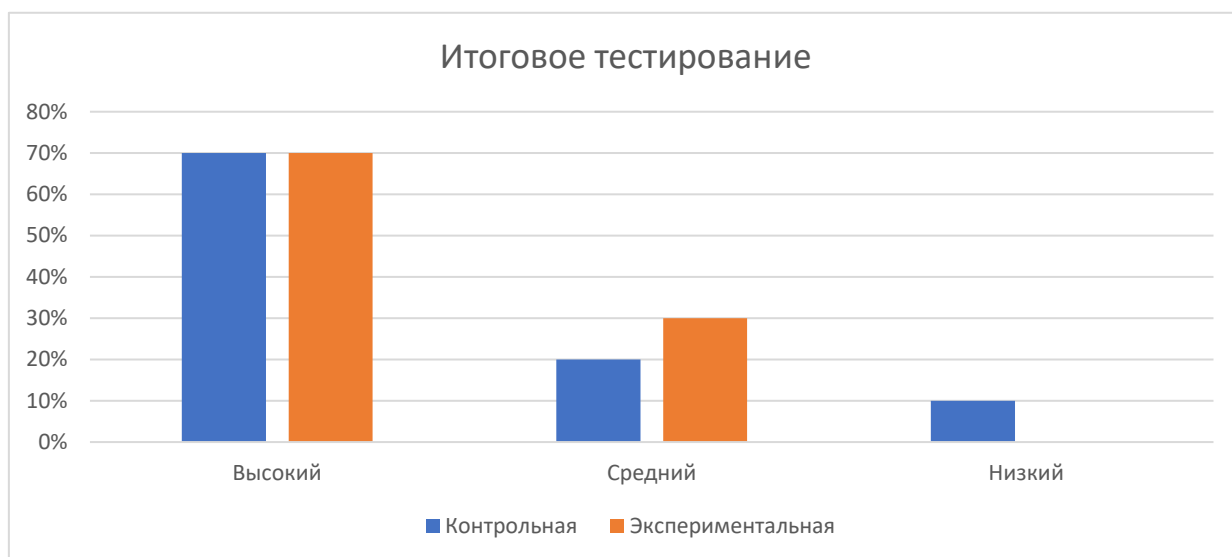
Проведём оценку результатов итогового тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 4х9м» (таблица 7, рисунок 2).

*Таблица 7 .Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группе по челночному бегу 4*9м.,сек.*

Уровень развития быстроты по результатам теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий «5»	7	70	7	70
Средний «4»	2	20	3	30
Низкий «3»	1	10	0	0

После проведения анализа результатов итогового тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Челночный бег 4*9 м» можно сделать вывод, что низкий уровень развития быстроты был только в контрольной группе результат которого составляет - 10% . в

экспериментальной группе низкий уровень не был выявлен. Средний уровень развития быстроты у обучающихся составляет 30% обучающихся в экспериментальной группе и 20% в контрольной группе. Высокий уровень быстроты в экспериментальной группе и контрольной группе одинаков он составляет 70 % обучающихся .



*Рис. 6 .Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группе по челночному бегу 4*9м.,сек.*

Оценка результатов итогового тестирования обучающихся по упражнению «Бег 30 м» (таблица 8, рисунок 7)

Таблица8 .Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Бег 30 м.,сек.».

Уровень развития быстроты по результатам теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий «5»	0	0	1	10
Средний «4»	9	90	9	90
Низкий «3»	1	10	0	0

После проведения анализа результатов итогового тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 30 м» можно

сделать следующие вывод, что низкий уровень развития быстроты был только в контрольной группе результат которого составляет - 10% . Средний уровень в обеих группах одинаковый и превышает больше половины обучающихся у 90% обучающихся .Высокий уровень быстротыбыл выявлен только в экспериментальной группе ,что составляет 10 % обучающихся.

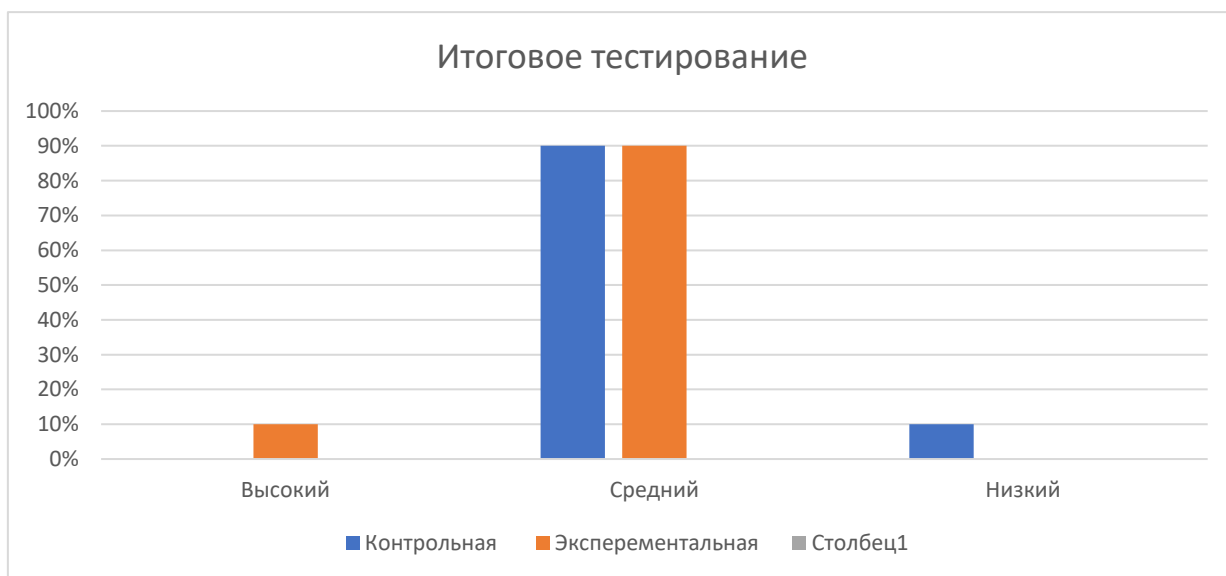


Рис. 7. Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Бег 30м.,сек.».

Проведем оценку результатов контрольного тестирования обучающихся по упражнению «Бег 60 м.» (таблица 9, рисунок 8).

Таблица 9 .Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Бег 60м.,сек.» .

Уровень развития быстроты по результатам теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	% соотношение	Количество обучающихся	% соотношение
Высокий «5»	1	10	7	70
Средний «4»	6	60	3	30
Низкий «3»	3	30	0	0

После проведения анализа результатов итогового тестирования в экспериментальной и контрольной группе по упражнению «Бег 60 м.» можно сделать следующие заключения, что низкий уровень развития быстроты был только в контрольной группе результат которого составляет - 30% . в экспериментальной группе низкий уровень не выявлен. Средний уровень быстроты составляет 60% у обучающихся в контрольной группе и 30% в контрольной группе. Высокий уровень результатов быстроты в экспериментальной группе составляет 70 % обучающихся., а в контрольной 10% .

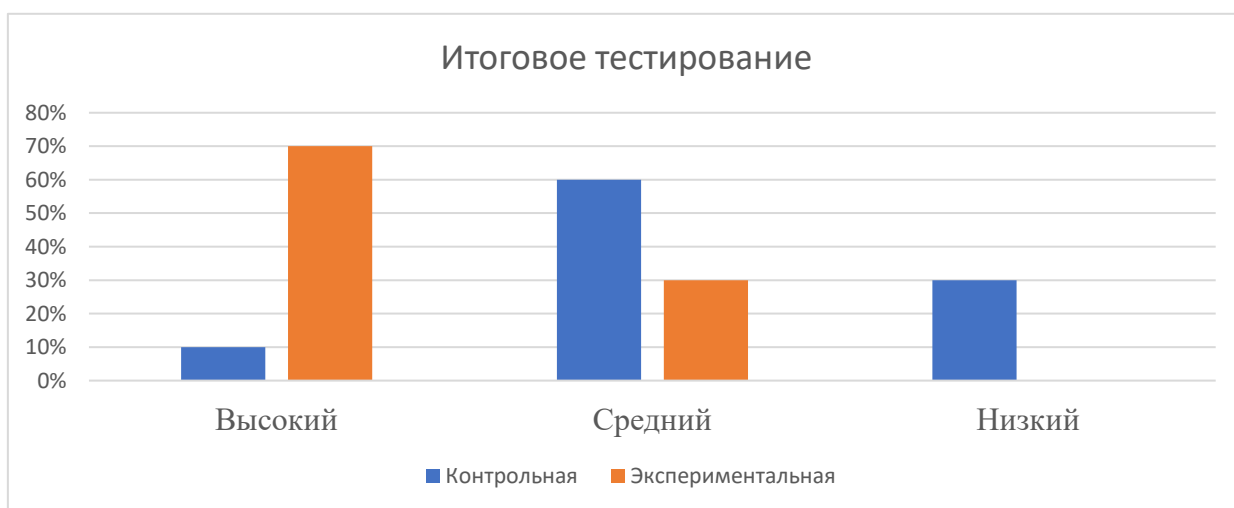


Рис.8 .Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной группе по «Бег 60м.,сек.»

В целях определения разности показателей входного и итогового тестирования мы взяли среднее значение общих показателей каждого упражнения и провели сравнения. Чтобы посмотреть результаты педагогического эксперимента (таблица 10 , рисунок 9) .

Таблица10 . Средние показатели входного и итогового тестирования контрольной и экспериментальной группе по скоростным качествам у обучающихся 8 лет.

Тесты		Математические показатели ДО	Математические показатели ПОСЛЕ	Прирост показателя	t 0	P <<
		X	X			
Челночный бег 3*10м.,сек.	Э.Г	11,6 ±0,79	10,09±0,43	1,51	0,9	>0,05
	К.Г	10,15±1,99	9,73±0,49	0,42	0,3	
Челночный бег 4*9м.,сек.	Э.Г	12,85±0,9	12,02±0,37	0,83	0,2	>0,05
	К.Г	12,37±0,63	12,16±0,74	0,21	0,06	
Бег 30 м., сек	Э.Г	6,91±0,29	6,46±0,37	0,45	0,3	>0,05
	К.Г	7,45±0,56	6,75±0,49	0,7	0,5	
Бег 60 м., сек.	Э.Г	11,76±0,27	11,33±0,21	0,43	0,19	>0,05
	К.Г	13,46±0,6	12,43±1,21	1,03	0,2	

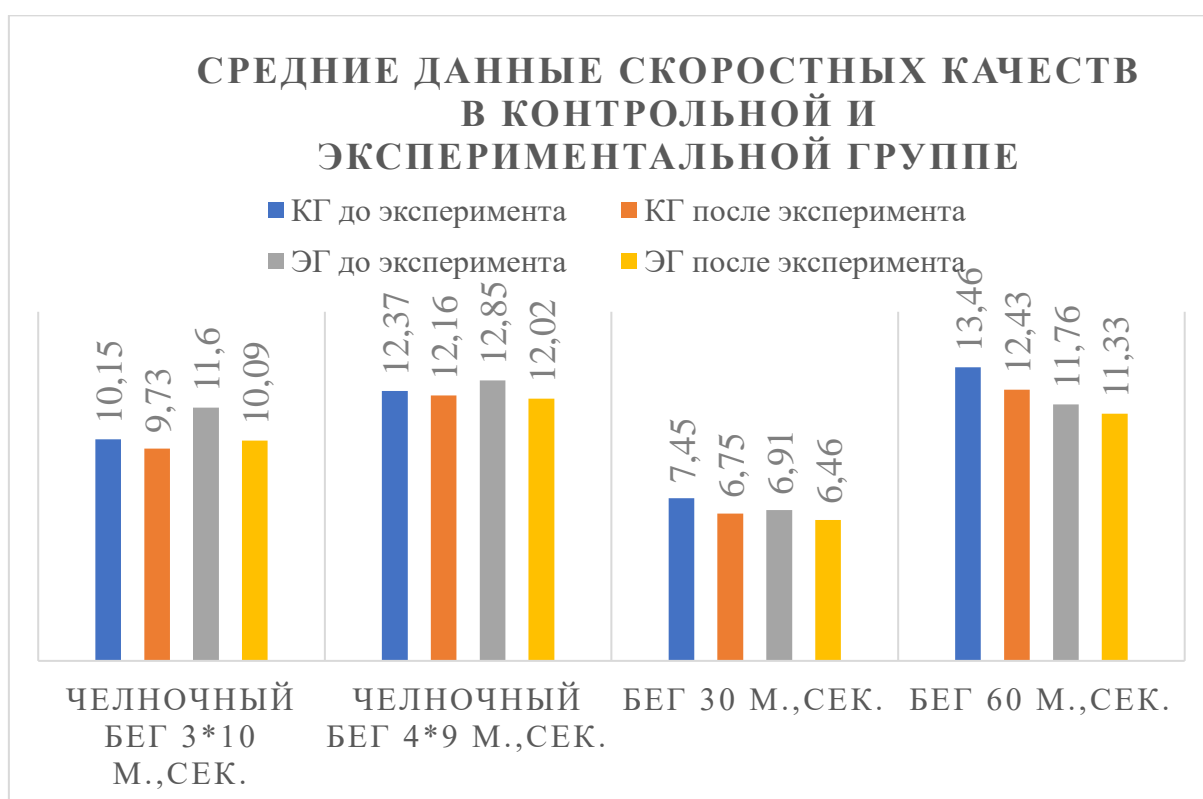


Рис. 9. Сравнительные показатели входного тестирования обучающихся по четырём упражнениям

Анализ данных таблицы 10 показывает прирост по тестам, характеризующие скоростные качества обучающихся 8 лет экспериментальной и контрольной группах. Однако, наибольший прирост выявили у детей экспериментальной группы, в таких тестах как: челночный

бег 3*10 м,сек., челночный бег 4*9 м.,сек., по сравнению с контрольной группой, но так же в остальных двух тестах случился прирост, но меньше чем в контрольной группе :

1. «Челночный бег 3*10 м.,сек.» По тесту у экспериментальной группы улучшение составило -1.51 сек. ($P>0,05$), а у контрольной группы 0.42 сек. ($P>0,05$);

2. «Челночный бег 4*9 м.,сек.». По тесту у экспериментальной группы улучшение составило -0.83 ($P>0,05$), а у контрольной группы -0.21 сек. ($P>0,05$);

3. «Бег 30 м., сек». По тесту улучшение показателя у обучающихся экспериментальной группы -0.45 сек. ($P>0,05$), у обучающихся контрольной группы -0.7 ($P>0,05$);

4. «Бег 60 м., сек.». По тесту у обучающихся экспериментальной группы улучшение -0.43 сек. ($P>0,05$), а у контрольной группы -1.03 ($P>0,05$).

Таким образом, можно говорить, что выявили достоверное различие ($P>0,05$) средних показателей, характеризующих развитие скоростных качеств у детей младшего школьного возраста 8 лет экспериментальной группы по всем текстовым заданиями при сравнении со средними показателями обучающихся 8 лет контрольной группы. Данная сравнительная характеристика методом математической обработки данных позволяет судить о положительном влиянии подобранного комплекса подвижных игр для урока по физической культуре.

Заключение

В ходе изучения теоретико-методологических основ развития быстроты у обучающихся младшего школьного возраста установлено, что на данный момент в литературе представлен широкий спектр различных методов развития скоростных способностей обучающихся. Одно из перспективных направлений особенно для обучающихся младшего школьного возраста, является внедрение игрового метода в процесс обучения.

Существует огромное количество различных методов обучения для развития скоростных качеств. Традиционная классификация предполагает следующие виды обучения: словесный, работа с источниками, наглядный, практический (эксперимент), но такой подход в настоящее время не сможет удовлетворить обучающихся. В настоящее время для привлечения детей к спорту, учителя опираясь на основные методы физического воспитания, ищут новые методы, совершенствуют старые упражнения, используют разнообразный инвентарь, усложняют упражнения с целью наибольшей пользы для здоровья ребенка, но при этом не забывают о том, чтобы ребенок сам был заинтересован в новом упражнении которое сам педагог предложит.

При проведении занятий по физической культуре выяснилось, что обучающиеся наиболее включены в занятия при организации и проведении игр, изучении их правил. В нашем случае подвижные игры эффективно влияют на развитие скоростных качеств обучающихся 2 классов. 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 скоростных качеств - 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.

На основании поставленной цели в данной работе были сформированы задачи. По каждой задаче была проведена работа, на основе которой мы получили следующие **выводы**:

1. На основании изученных научно — методической литературы выявили более эффективные комплексы подвижных игр направленных на развитие скоростных качеств на уроках по физической культуре во вторых классах.

2. Сформирован комплекс подвижных игр для развития скоростных качеств обучающихся младшего школьного возраста, предусматривающий игры с ускорением и внедрен в образовательный процесс по физической культуре обучающихся вторых классов.

3. До проведения педагогического эксперимента по результатам тестирования двигательных способностей у детей 8 лет экспериментальной группы и контрольной группы не выявили достоверных различий в пользу одной из двух групп. Сравнительная характеристика средних показателей свидетельствует о равнозначности подобранных групп (экспериментальной и контрольной) на начало проведения педагогического эксперимента по возрасту и уровню развития скоростных качеств.

Положительная динамика изменения скоростных качеств у обучающихся экспериментальной группы, занимающихся подвижными играми в основной части урока, свидетельствует о том, что разработанный нами комплекс подвижных игр для развития скоростных качеств является эффективной и может использоваться в практической работе учителям по физической культуре.

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.

Практическая рекомендация по развитию скоростных способностей для обучающихся 8 лет.

При организации подвижных игр направленных на развитие скоростных качеств у обучающихся младшего школьного возраста следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию скоростных качеств . При положительном их развитии у обучающихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Для обучающихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся старших классов должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся.

А так же следует чётко соблюдать время двигательной активности и время отдыха между играми; четко соблюдать правила и педагогические условия проведения подвижных игр; гармонично вписывать подвижные игры в структуру урока, не нарушая его целостности.

Список используемых источников

1. Адаптация детей и молодежи в современном социально – экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы VIII Всероссийской научно – практической конференции (Абакан, 22 октября 2021 г.) / отв. ред. А.В.Фоминых , - Абакан: Издательство ФБГОУ ВО « Хакасский государственный педагогический университет им. Н.Ф. Катанова» , 2021. – 304 с.
2. Адольф В.А., «Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие КГПУ им. В. П. Астафьева Адресовано обучающимся института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С.»
3. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.:Просвещение, 2007- С.144
4. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровье, 2005. - 80 с.
5. Арсентьева В. П. Игра – ведущий вид деятельности в дошкольном детстве. – М.: Форум, 2009. – 144 с. – С. 6.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин тов. М.: Просвещение, 2010. 287 с.
7. Богданов Г.П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1-3 классах. – М.: «Просвещение», 2009.
8. Большаков В.Г., Нарбаев Р.Д. Подвижные игры с мячом..№ 3 с.25./Журнал физическая культура в школе, 2011
9. Бордуков М.И. Функциональная производительность организма при двигательной деятельности и методы ее оценки: учебное пособие; Красноярск. гос. пед. ун – т им. В.П. Астафьев. Красноярск, 2014. – 156с
10. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры - Издание 5-е переработка и дополненное. - М.: Физкультура и спорт, 2012.-224с.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 331 с.
12. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоровья, 1981. - 120 с.
13. Восток – Россия – Запад . Современные процессы развития физической культуры , спорта и туризма. Состояния и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы международного симпозиума в рамках Красноярского городского форума. Красноярск. 17-18 октября 2008 года / ред. Кол.; отв. ред. С.Л.Садырин; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева

14. 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
15. Гавлиевский Ю.Ю. Здоровьесберегающие общеобразовательные технологии в работе учителя. Управление образования мэрии муниципального образования г.Черкесска. [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.uokchr.ru/zdorov.php> (дата обращения 02.05.2022)
16. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. - М., 2007. - 197 с.
17. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей. №6 с. 46. Журнал «Физическая культура в школе» 2006.
18. Гринюк Е.В. Физическая культура и подвижные игры. – СПб.: 2014. – 243 с. – С. 35, С. 78.
19. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой-М.: Просвещение, 2001
20. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. –Мн.: Нар. Асвета, 1978 – 88сю,ил.
21. Гуревич Н.М. Индивидуально-психологические особенности школьников.-М.: Знание, 2008.
22. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов ВУЗов. М., 2005. 80 с.
23. Журнал «Физическая культура в школе», №2,3, 2011
24. Журов М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед.вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
25. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» // Принят Государственной Думой 21.12.2012 г.
26. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.:Физкультура и спорт, 2017. - 359 с.
27. Коджаспиров Ю.Г. Игровая рационализация уроков. Журнал «Физическая культура в школе». 2007.
28. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. М.: Просвещение, 2018. - 45 с.
29. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 2011. 116 с.
30. Кофман М. В. Подготовка школьников III-IV классов к трудовому обучению средствами подвижных игр: Автореф. дисс. пед. наук. М., 2009. - 24 с.
31. Куперина М.М., Воккен Г.Г. Анатомия человека: Учебник для фак. пед. ин- ов. -4-изд., перераб. М.: Просвещение, 2009

32. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие. - Мн.: 2008. - 221 с.
33. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Мн.: Народная асвета, 2010. - 128 с
34. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Посвящение, 2014. – 64 с.
35. Макаров Ю., Луткова Н., Минина Л. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. – М.: Академия, 2013. – 272 с. – С. 44, С. 171.
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Общие основы теории и методики физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с.
37. Матюхина М. В. Мотивация учения младших школьников. - М.: Педагогика, 2008.-. 144 с
38. Медведев И.А. управление оптимальной двигательной активности учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: учебно – методическое пособие. – 2-е издание – Красноярск: РИО КГПУ, 2001. С. 120
39. Научно-практический комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - М.: Советский спорт, 2015. - 400 с.
40. Обучение и развитие младших школьников: Межвузовский сборник науч. работ. Магнитогорск, 2016. -126 с.
41. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту. Учебное пособие. - Москва: СИНТЕГ, 2015. - 236 с.
42. Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 176 с.
43. Панин Ю.И. Физическая культура и спорт: инновационные подходы к обучению / Ю.В. Панин. – М.: Просвящение, 2019. – 169 с.
44. Петров, П. К. Возможности и перспективы использования современных информационных технологий в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров. - М.: Синергия, 2016. - 765 с.
45. Петровский, А.В. Психология [Текст]: учебник / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: Издательский центр Академия, 2000.- 431 с

46. Подвижные игра как средство развития скоростных способностей[Электронный ресурс]. - URL: <https://poisk-ru.ru/s17379t16.html> (дата обращения 13.03.2022)
47. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2015. - 237 с.
48. Право, история, педагогика и современность: сборник статей II Международной научно – практической конференции. – Пенза: РИО ПГАУ 2021. – 214 с.
49. Развитие быстроты у младших школьников[Электронный ресурс]. - URL:<https://infourok.ru/razvitie-bistroti-u-mladshih-shkolnikov-2091853.html>(дата обращения 08.05.2022)
50. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста с помощью подвижных игр [Электронный ресурс]. - URL: <https://infourok.ru/kvalifikacionnaya-rabota-na-temu-razvitie-fizicheskikh-kachestv-detey-starshego-doshkolnogo-vozhraza-s-pomoschyu-podvizhnyh-igr-1078686.html> (дата обращения 22.02.2022)
51. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
52. Рубаш К. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9-II лет. Дисс.. канд. пед. наук. М., 2002.
53. Савчук А.Н., Сидоров Л.К., Садырин С.Л. Основы спортивной подготовки (теория и методика спорта): учебно – методическое пособие / А.Н. Савчук, Л.К. Сидоров, С.Л. Садырин; Красноярск. гос. пед. ун – т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 140 с.
54. Сидоров Л.К. Концепция современной физической культуры на основе формирования потребности в движении среди детей и молодежи / Л.К. Сидоров, М.Д. Кудрявцев, Т.А. Кондратюк, Д.А. Жуйко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 250-253.
55. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. – М.: Литера, 202. – 64 с. – С. 6, С. 15.
56. Смирнов В.М.,Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС,2008.
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.
58. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет. - М. : Новая школа, 2007. -288 с.

59. Трусей И.В., Бордуков М.И., Сидоров. Научно – исследовательская работа магистранта в области физической культуры и здоровьесбережения : учебно- методическое пособие. Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева. Красноярск, 2021.- 112 с.
60. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. - М.: Педагогика, 2010. - 63 с.
61. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 17.12.2009 N 313-ФЗ).
62. Формирование скоростных способностей и дифференцированная технология их развития у девочек младшего и среднего школьного возраста на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-skorostnykh-sposobnostei-i-differentsirovannaya-tehnologiya-ikh-razvitiya-u-de> (дата обращения 18.04.2022)
63. Чернов Ю.А. Тесты и нормативы уровней развития координационных способностей школьников. Журнал «Физическая культура в школе». 2011.
64. Шаулина Е.Б., Шаулин В.Н. Подвижные игры. Журнал «Физическая культура в школе». 2012
65. Шашкина М.Б., Багачук А.В. Педагогическое исследование: учебное пособие - [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьев. – Красноярск, 2014. – URL: <https://elib.kspu.ru/document/12257> (дата обращения 17.01.2022)
66. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. Воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1977. 143 с.
67. Balsevich V.K. Identification and Development of Sport Talent // Current Research in Sports Sciences. – New York: Plenum Press, 1996. – P. 1-4.
68. Estimating the Reproducibility of Psychological Science // Science, 2015, Vol. 249, Issue 6251, aac4716, DOI: 10.1126/science. aac4716.
69. Journal of Athletic Training [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nata.org/journal-of-athletic-training> (дата обращения 19.05.2022)
70. Rodriguez de la Vega L., Toscano W. N. Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life. - Springer, 2018. - 451 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1. Индивидуальные результаты входного тестирования в контрольной группе

ФИО Контрольная группа	Челночный бег 3*10 м., сек.	Челночный бег 4*9 м.,сек.	Бег 30 метров	Бег 60 метров
Бадалян Артем	10,3	12,1	6,9	13,0
Дмитриева Милана	9,8	12,6	6,9	13,5
Дьяченко Кира	10,1	12,3	7,9	14,3
Иванов Денис	10,7	12,3	7,0	13,9
Кириллов Влад	11,5	12,4	7,6	13,5
Манукян Давид	10,0	12,3	7,5	14,3
Романюк Кристина	10,7	12,7	8,6	13,4
Улитин Юрий	9,5	12,0	7,9	12,6
Федотова Кира	9,2	12,3	7,3	13,5
ХарюшинаАрианна	9,2	12,7	6,9	12,6
Среднее значение	10,15	12,37	7,45	13,46

Таблица 2. Индивидуальные результаты входного тестирования в экспериментальной группе

ФИО Экспериментальная группа	Челночный бег 3*10 м., сек.	Челночный бег 4*9 м.,сек.	Бег 30 метров	Бег 60 метров
Антипенко Вика	10,8	13,6	6,7	11,3
АхророваОнажон	11,5	14,6	7,5	12,1
Данилов Данил	10,8	12,5	6,6	11,8
Данилов Максим	11,5	12,5	6,7	11,9
Зиборова Маша	12,0	12,5	7,3	12,0
Куликова Полина	11,9	13,7	6,6	11,5
Полуэктов Данил	11,2	12,6	6,9	11,4
СалиевАббос	10,0	11,9	7,0	11,8
Тимошина Лиза	10,4	11,8	6,8	11,8
Хенгстенбергер Андрей	11,5	12,8	7,0	12,0
Среднее значение	11,6	12,85	6,91	11,76

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1. Индивидуальные результаты итогового тестирования в контрольной группе

ФИО Контрольная группа	Челночный бег 3*10 м., сек.	Челночный бег 4*9 м.,сек.	Бег 30 метров	Бег 60 метров
Бадалян Артем	9,8	11,8	6,0	11,8
Дмитриева Милана	9,6	11,3	6,2	12,0
Дьяченко Кира	9,7	12,3	6,9	13,8
Иванов Денис	9,9	11,9	6,6	11,7
Кириллов Влад	10,3	12,2	6,8	13,1
Манукян Давид	9,8	12,1	7,0	11,8
Романюк Кристина	10,7	12,8	7,8	15,3
Улитин Юрий	9,2	13,9	6,5	11,2
Федотова Кира	9,1	11,9	7,0	11,8
ХарюшинаАрианна	9,2	11,4	6,7	11,8
Среднее значение	9,73	12,16	6,75	12,43

Таблица 2. Индивидуальные результаты итогового тестирования в экспериментальной группе

ФИО Экспериментальная группа	Челночный бег 3*10 м., сек.	Челночный бег 4*9 м.,сек.	Бег 30 метров	Бег 60 метров
Антипенко Вика	9,7	12,2	5,6	11,1
АхророваОнажон	10,7	12,5	6,8	11,7
Данилов Данил	9,9	11,8	6,1	11,2
Данилов Максим	10,0	12,0	6,5	11,3
Зиборова Маша	10,7	12,2	6,6	11,6
Куликова Полина	10,6	11,7	6,3	11,4
Полуэктов Данил	10,0	12,2	6,7	11,2
СалиевАббос	9,5	11,8	6,7	11,0
Тимошина Лиза	9,7	11,3	6,5	11,4
Хенгстенбергер Андрей	10,1	12,5	6,8	11,4
Среднее значение	10,09	12,02	6,46	11,33