

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт Физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных
дисциплин и национальных видов спорта

Код 44.03.01 направленность (профиль) образовательной программы
Педагогическое образование, физическая культура

Ташкин Сергей Андреевич

Выпускная квалификационная работа

Развитие скоростных способностей обучающихся среднего школьного
возраста на основе игрового метода

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, доцент,
д.п.н, Янова М.Г.

(дата, подпись)

Научный руководитель:
Доцент д.п.н Янова М.Г.

(дата, подпись)

Обучающийся Ташкин С.А.

(дата, подпись)

Дата (защиты) _____

Оценка _____
(прописью)

Красноярск, 2022

Содержание

Введение	3
1. Теоретические основы развития скоростных способностей обучающихся среднего школьного возраста на основе игрового метода.....6	6
1.1 Понятие о скоростных способностях и ее видах.....6	6
1.2 Анатомо-физиологические (психологические) особенности обучающихся среднего школьного возраста.....9	9
1.3 Применение игрового метода для развития скоростных способностей обучающихся среднего школьного возраста.....15	15
2. Исследование подвижных игр на формирование скоростных способностях обучающихся среднего школьного возраста	23
2.1 Организация исследования.....23	23
2.2 Методы исследования.....24	24
3. Экспериментальная проверка комплексов физических упражнений, направленных на развитие быстроты	28
3.1 Содержание и методика экспериментальных занятий, направленных на развитие быстроты обучающихся младшего школьного возраста.....28	28
3.2 Результаты педагогического исследования.....35	35
3.3 Практические рекомендации по развитию скоростных способностей:....40	40
Заключение	42
Список использованных источников	43
Приложение	47

Введение

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью физической подготовки среднего школьного возраста, а именно: развитием скоростных способностей в процессе обучения физической культуре, на основе игрового метода. Важнейшей стороной игровой культуры является утвердившееся в обществе традиционное отношение к игре как к средству развития и воспитания человека. В юном возрасте физическое воспитание считается основой всестороннего развития подрастающего поколения. Большинство физических упражнений связано с игрой в команде, где происходит общение между детьми - ребенок учится взаимодействовать со своими ровесниками.

Правильно подобранные подвижные игры, соответствующие возрастным особенностям, физическому развитию и уровню подготовки обучающихся, станут залогом успеха в поставленной задаче - развитию скоростных способностей обучающихся среднего школьного возраста.

Среди множества игр, есть одна которая выделяется своей уникальностью, доступностью и она уверенно может занять свое место среди подвижных игр для развития скоростных способностей - кила.

Кила - разновидность командного вида спорта, русская игра с мячом. Кила содержит элементы приемов силового единоборства, в отличие от традиционного футбола, в килу играют руками и ногами, не исключая иных частей тела. Целью игры является занесение мяча в зачетную зону противника, которая находится за одной из линий игрового поля и обороняется стороной противника. [3] Первые упоминания командных игр с мячом в России относятся ко временам существования Новгородской республики. Первое письменное упоминание о киле - 1862 г. [4]

Игра ведётся набивным кожаным мячом. Исходя из возрастной категории игроков используются соответствующие размеры мячей: 900 гр. - для игроков до 10 лет, 1200 гр. - для игроков от 10 до 16 лет, 1500 гр. - для

игроков от 16 лет. Специально для учащихся общеобразовательных учреждений и проведение игр в помещении спортивного зала, кила была адаптирована президентом МОО “Федерация Килы” Черняком Дмитрием Алексеевичем, и названа - бесконтактной.

Бесконтактная кила - в ней остаются неизменными все правила килы относящиеся к игровым приемам, а силовые приёмы запрещаются полностью, также запрещено выбивать мяч из рук, разрешено играть только в “свободный мяч”. Для того, чтобы забрать мяч у игрока необходимо сорвать с его пояса ленту. Их две, они крепятся на ремне, и располагаются справа и слева. Когда игра останавливается, мяч кладется на землю в том месте, где была сорвана лента, и разыгрывается с земли противоположной командой. Срывать ленту можно только у игрока с мячом в руках.

Кила активно набирает популярность среди детей и служит прекрасным средством воспитания, приобщения их к занятиям физической культуре и спорту. Игра в килу в наибольшей степени способствует разностороннему физическому развитию обучающихся.

Объект исследования: образовательный процесс по физической культуре в школе.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр для развития скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста.

Цель: теоретическое обоснование, разработать комплекс подвижных игр для развития скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста, экспериментальная проверка эффективности его применения.

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

1. Изучить теоретико-методологические основы развития скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста.

2. Сформировать комплекс подвижных игр для развития скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста. и оценить его эффективность на практике.

3. Разработать практические рекомендации по развитию скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста с помощью подвижных игр.

Гипотеза исследования: Данное исследование основывается на предположении того, что развитие скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста будет успешным, если использовать предложенный нами комплекс подвижных игр.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогический эксперимент;
3. Педагогическое тестирование;
4. Математико-статистический методы.

Научная новизна: заключается в направленном воздействии специально подобранных подвижных игр на повышение скоростных способностей обучающихся среднего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении возможностей развития физических качеств обучающихся.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по развитию физических качеств обучающихся среднего школьного возраста, которые проверены на практике для дальнейшего применения их в учебном процессе.

Организационная база исследования: Исследовательская работа осуществлялась на базе МБОУ ДО "ЦДО "Пионер" г.Уяр (Красноярский край). В исследовании принимали участие обучающиеся в возрасте 10-11 лет, в количестве 20 человек.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, приложения. Объем работы составил 46 страниц машинописного текста.

1. Теоретические основы развития скоростных способностей обучающихся среднего школьного возраста на основе игрового метода

1.1 Понятие о скоростных способностях и ее видах

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. [32] Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. [6]

В ряду двигательных и непосредственно связанных с ними качеств человека, позволяющих совершать двигательные действия в пределах краткого времени, с давних пор особо выделяют быстроту. К ней относят, во - первых, способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций; во - вторых, способность обеспечивать скоротечность процессов в организме, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений. Первую способность условно принято называть «быстротой двигательных реакций», вторую «быстротой движений». [24]

Исследования, особенно проведенные в последние десятилетия, дают все больше оснований считать, что по крайней мере некоторые из проявлений быстроты относительно независимы друг от друга (например, время простой двигательной реакции и темп воспроизведения движений). С учетом этого вместо общего собирательного термина «быстрота» все чаще пользуются дифференцирующим термином «*скоростные способности*». [7]

Ю.Ф. Курамшин определяет скоростные способности как комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение

двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. [20]

Автор различает элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относит четыре вида скоростных способностей:

1. способность к быстрому реагированию на сигнал;
2. способность к выполнению одиночных локальных движений с 9 максимальной скоростью;
3. способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют резкостью);
4. способность к выполнению движений в максимальном темпе [20]

К комплексным формам скоростных способностей относятся:

1. способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовые скоростные способности) стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, бобслее, рывки в футболе, «доставание» укороченного мяча в теннисе;
2. способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости (дистанционные скоростные способности) - в беге, плавании и других циклических локомоциях;
3. способность быстро переключаться с одних действий на другие
4. В подвижных и спортивных играх, требуется реагировать одновременно как с реакцией выбора, так и на движущийся объект. Время таких реакций, естественно, превышает время простых реакций, причем значительная часть его тратится на выбор адекватного ответа, а в РДО и на «улавливание» зрением движущегося объекта. Диапазон возможного сокращения этого времени путем совершенствования сложных двигательных реакций довольно широк. [10]

Простой двигательной реакцией принято называть реакцию, которая характеризуется одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный, также заранее обусловленный сигнал (начать стартовые движения в ответ на выстрел стартера, прекратить нападающее действие в единоборстве при свистке арбитра и т.п).

К сложным двигательным реакциям относятся, в частности, реакции выбора (способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно адекватное возникшей ситуации) и реакции на движущийся объект - РДО (реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект).

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около-предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения) [33].

В.И. Лях разделяет средства развития скоростных способностей на три основные группы [22]:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

а) быстроту реакции;

б) скорость выполнения отдельных движений;

в) улучшение частоты движений;

г) улучшение стартовой скорости;

д) скоростную выносливость;

е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

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

3. Упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Развитие быстроты движения можно определить по бегу на 30 и 60 метров, челночному бегу 3x10 метров, прыжку в длину с места. Развитие данного качества определяется также по высоте подскока вверх; метанию мяча снизу вперед двумя руками. Результат в метании набивного мяча определяется расстоянием между местом приземления мяча и линией, с которой производилось метание. Обязательным условием выполнения этого движения является соблюдение исходного положения перед метанием - полусогнутые ноги, руки с мячом опущены.

По мнению ряда специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростным способностям, так как высокий уровень развития этих качеств во многом способствует гармоничному развитию, успешной учебной и трудовой деятельности учащихся. [26]

Следует иметь в виду, что применение упражнений на быстроту движения в большей мере способствует увеличению скорости в период ее интенсивного возрастного прироста в 12-13 лет у мальчиков. К 14-15 годам темпы возрастных функциональных и морфологических перестроек, обеспечивающих прирост быстроты, снижаются. В связи с этим несколько уменьшается эффективность упражнений на быстроту движения.

Таким образом, средний школьный возраст является периодом активного формирования быстроты движения у учащихся.

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

Подростковый возраст - переломный период в развитии двигательных функций школьников. К 11 - 12 годам учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями в прыжках, метании, лазанье, беге. У них складывается весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы по развитию двигательных способностей. [18]

Для успешного освоения программы и достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения учителю физической культуры необходимо хорошо знать анатомо - физиологические, психофизические особенности обучаемых. [13]

Возрастной период среднего школьного возраста характеризуется началом полового созревания. Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других желёз. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и масса тела. В эти годы происходит интенсивный рост тела в длину и увеличение мышечной массы. У девочек с 11 лет и у мальчиков с 12 лет прибавка в мышечной массе становится больше, чем прибавка в росте тела. В 11-13 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков прирост окружности груди начинает преобладать над приростом массы тела. В подростковом возрасте физическое развитие детей существенно отличается от физического развития предыдущего периода. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. [17]

Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см, главным образом за счёт удлинения ног. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков отмечается в 13-14 лет (длина тела увеличивается за год на 7-9 см), а у девочек - в 11-12 лет (на 7 см). Поскольку период ускоренного роста у

девочек начинается раньше, чем у мальчиков, в возрасте 11-13 лет девочки имеют большие размеры тела, чем сверстники противоположного пола. После 14-15 лет рост девочек замедляется, и мальчики снова начинают их опережать. Масса тела увеличивается ежегодно на 3-6 кг. Она особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет.

Наибольшие величины приростов тотальных размеров тела наблюдаются в период полового созревания, которое начинается у девочек в 11-12 лет, у мальчиков в 13-14 лет и протекает у одних быстрее, у других медленнее. [8]

У девочек скачок роста обычно начинается и заканчивается на два года раньше. Дальнейший более медленный рост может продолжаться ещё несколько лет. К 13 годам девочки опережают мальчиков по росту (на 1,8 см), весу (на 3,3 кг), окружности груди (1-2 см), но затем мальчики, начинают опережать девочек по всем показателям.

Помимо половых различий, велики и различия индивидуальные: у одних детей быстрый рост начинается тогда, когда у других он уже заканчивается. Замедленные темпы развития характерны для детей-ретардантов, а ускоренные - для детей-акселератов. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Поэтому позвоночник очень подвижен и податлив. И при неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движений, могут возникнуть различные нарушения осанки или деформации позвоночника, а чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину. [21]

В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. К 14-15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий достигает высокого уровня. В этот период продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Однако

изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всём подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого заключается в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием. [31]

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до взрослых размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги, и в последнюю очередь - туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Всё это приводит к некоторой непропорциональности формирования тела, подростковой угловатости. [34]

В возрасте 13-14 лет и у мальчиков и у девочек сила растёт в соответствии с массой тела. По уровню показателей силовой подготовки девочки уступают мальчикам примерно на 30%. Рекомендуется постепенно увеличивать объём силовых упражнений, стимулирующих развитие мышечной ткани. Силовые упражнения нужно дополнять достаточным количеством упражнений, активизирующих дыхание и кровообращение. При этом обеспечивается хорошее снабжение мышц кислородом и питательными веществами. [15]

В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца. Более быстрое увеличение объёма сердца по сравнению с ростом ёмкости сосудистой сети может обусловить повышение сосудистого тонуса. При этом важно учитывать влияние различных неблагоприятных факторов (нарушение режима, переутомление, очаги хронической инфекции, изменение реактивности организма, гипокинезия или физическая перегрузка), усиливающих симпатические воздействия на организм.

В подростковом возрасте происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС). У девочек ЧСС, как правило, несколько выше. На

величину артериального давления (АД), помимо биологических факторов (сила сердечного сокращения; величина просвета сосудов; количество циркулирующей крови, её вязкость; рост уровня АД в период интенсивной нейроэндокринной перестройки, обусловленной половым созреванием), большое влияние оказывают и другие факторы: условия жизни, климатогеографические особенности местности. [1]

У подростков увеличиваются систолический и минутный объёмы крови (в условиях максимального потребления кислорода по сравнению с величиной покоя) в 4-5 раз, достигая 15-20 л/мин. Увеличивается ударный объём крови, сокращается частота сердечных сокращений (до 80 уд./мин). Артериальное давление составляет 110/70 мм рт. ст. Это свидетельствует об экономизации сердечной деятельности в покое и о расширении функциональных возможностей системы кровообращения при физической работе в подростковом возрасте.

Жизненная ёмкость лёгких достигает 2000 см³. Частота дыхания с возрастом снижается до 12-16 вдохов в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Режим дыхания у подростков всё ещё менее эффективный, чем у взрослых. По мере развития организма изменяется способность адаптироваться к недостатку кислорода. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца (юношеское сердце), лёгких, в кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и соответственно настроения. [14]

Существенные изменения у подростков происходят и в сердечно-сосудистой системе. Особенностью сердечно-сосудистой системы подростков является более выраженное увеличение ёмкостей полостей сердца по сравнению с увеличением просвета сосудов. Это одна из причин

возникновения так называемой юношеской гипертонии. Возрастные изменения системы кровообращения в этот период характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объёма сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления. Нередко в период полового созревания происходит нарушение в гармонии роста тотальных размеров тела и увеличения размеров.

Происходит постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем). В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано.

Любознательность носит еще довольно инфантильный характер. Это пока еще не собственно интересы, а создание некоторой основы, которая может позволить ребенку в дальнейшем найти область подлинных, имеющих личностный смысл интересов и обеспечить полноценный профессиональный выбор. Своеобразной чертой подростковых интересов является безоглядность увлечения, когда интерес, часто случайный и ситуативный, вдруг приобретает сверхценный характер, становится чрезмерным. Такое встречается и в более младшем, и в более старшем возрастах, но наиболее часто - в 12 лет. «Сверхценными» могут стать и ситуативные, и достаточно устойчивые желания, то есть любые мотивы и потребности подростка. [35]

Отдельно следует сказать о психофизиологических особенностях среднего школьного возраста таковы, происходит физическое и психофизическое развитие, активное развитие головного мозга, неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость, неспособность к длительному

сосредоточению, возбудимость, эмоциональность, развитие словесно-логического мышления, умения рассуждать.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 12 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений [11]. Целенаправленные воздействия, занятия разными видами спорта и подвижными играми оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей.

1.3 Применение игрового метода для развития скоростных способностей обучающихся среднего школьного возраста

Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества, подбирая соответствующие игры. [32]

Подвижные игры являются основополагающим инструментом воспитания, одним из наиболее любимых и полезных детских занятий. В них заложены физические упражнения, действия, в процессе выполнения которых дети преодолевают череду препятствий, стремятся к достижению конкретной, заранее установленной цели. Трудно недооценить значимость подвижных игр в развитии физических качеств: ловкости, силы, гибкости, выносливости и скоростных способностей. [11]

М. Н. Жуков отмечает, что «игра представляет собой особый вид деятельности, который формируется и развивается с раннего детства и следует за человеком на протяжении всей его жизни».

Именно поэтому, проблема игры интересовала и интересует многих зарубежных и отечественных исследователей, причем не только педагогов и психологов, но и философов, социологов, этнографов, искусствоведов, биологов и др. [16]

По своему воздействию подвижные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально в двойках, тройках, командах, и заданиях с мячом создают неограниченные возможности для развития скоростных способностей [12].

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Как средство физического воспитания, подвижные и спортивные игры тесно взаимосвязаны. Подвижные игры являются первичной ступенью игровой деятельности, спортивные - высшая ее ступень, ведущая к мастерству. [28]

Отличие подвижных игр от спортивных

1. Подвижные игры применяются для общей физической подготовки (ОФП), а спортивные, не исключая этой же задачи, преследуют цель углубления специальной подготовки, ведущей к высоким спортивным достижениям.
2. В подвижных играх нет строго регламентированных правил, неопределенное количество играющих, неопределенные размеры площадки, правила можно изменять.
3. В подвижных играх от участника не требуется специальной физической, технической и тактической подготовки.
4. В подвижных играх нет сложной техники и тактики игры.
5. По подвижным играм не проводятся классификационные соревнования с присвоением разрядов и званий. Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности [25]

Содержание подвижной игры составляет ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению. Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной. [11]

Правила - обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивление силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях. [29]

Формой подвижной игры является организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения

поставленной цели. В одних играх участники действуют индивидуально или группами, добиваясь своего личного интереса, в других - коллективно, отстаивая интересы своего коллектива, своей команды. Также возможны различные построения играющих для игры (врассыпную, в круг, в шеренгу). Форма игры связана с содержанием и обуславливается им.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Методическим особенностям подвижных игр свойственны:

- а) образность;
- б) самостоятельность действий в целях достижения цели, ограничиваемая правилами;
- в) творческая инициативность в действиях в соответствии с правилами;
- г) исполнение отдельных ролей в игре согласно ее сюжету, что устанавливает определенные взаимоотношения в коллективе участников игры;
- д) внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от играющих быстроты реакции, инициативы;
- е) элементы соревнований в игре, требующие полной мобилизации сил и повышающие эмоциональность игры;
- ж) столкновение противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус.

Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Понятие игрового метода в воспитании отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания (элемент соревнований, сюжетность, образность, разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий)

Функции подвижных игр: социокультурная, коммуникативная; диагностическая, иглотерапевтическая и коррекционная, развлекательная.

Социокультурная функция. Игра выполняет важные социальные функции, поскольку в ней ребенок ощущает себя одновременно личностью и

членом коллектива. Таким образом, игра - средство социализации ребенка. Играя, ребенок обретает пространство - физическое, эмоциональное, социальное. У него формируется комплекс «самости» - самовыражения, самоконтроля, самореализации, самоопределения, самореабилитации.

Коммуникативная функция. Игра невозможна без общения, которое становится ее основным энергетическим источником. Она объединяет больших и маленьких, помогает им найти общий язык, является прообразом коллективной деятельности, так как учит договариваться друг с другом, уступать, слышать товарища, продолжать его действия или выручать, подчинять свои желания существующим правилам. Ребенок учится понимать и уважать других. Он в этом заинтересован, так как не соблюдающего правила в следующий раз уже не позовут играть. В играх встречаются два типа отношений: соревновательный - между командами, партнерами, у которых противоположные цели (если один выигрывает, то другой проигрывает), и подлинного сотрудничества между участниками команды. Такое сотрудничество помогает ребенку «выйти» из ситуации и проанализировать ее как бы со стороны.

Диагностическая функция. Игра помогает определить отклонения в поведении ребенка. Например, играя, ребенок нарушит правила или в ответственный момент выйдет из игры. Это должно насторожить воспитателя, заставить пристальнее понаблюдать, найти причину возникших отклонений. В игре ребенок может сам диагностировать свои силы, возможности, личные качества, т. е. игра побуждает ребенка к самопознанию.

[19]

Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста:

1. Увеличивается количество правил, которые объясняются перед игрой;
2. Выбор водящих - все способы, кроме считалок;

3. Деление на команды - все способы, кроме выбора капитанами и по желанию. Команды небольшие, с равным количеством девочек и мальчиков в каждой команде;

4. Необходимо учитывать качество выполнения заданий. [27]

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. [32]

Образовательные задачи подвижных игр.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

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, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания. Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое. Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др; повышают

тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев. При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы (делить классный коллектив на несколько групп), показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать сами в часы досуга, во дворах и на школьных площадках. В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки. [11]

Оздоровительные задачи подвижных игр.

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.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособивался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления. Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными

действиями, но не связанными с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим) благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм. [11]

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. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Однако необходимо

учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в этом случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. [11]

Игровой метод используется главным образом для комплексного совершенствования движений в усложненных вариативных условиях. Подвижные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию скоростным способностям.

2. Исследование подвижных игр на формирование скоростных способностях обучающихся среднего школьного возраста

2.1 Организация исследования

Исследовательская работа осуществлялась на базе МБОУ ДО "ЦДО "Пионер" г.Уяр (Красноярский край). В исследовании принимали участие обучающиеся в возрасте 10-11 лет, в количестве 20 человек. Все испытуемые относились к основной медицинской группе.

Для выполнения задач, поставленных в работе, были организованы две группы, по 10 обучающихся - экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Занятия по физической культуре в соответствии с программой обучения проводились в обеих группах 3 раза в неделю.

Педагогическое исследование проводилось в несколько этапов:

1. Подготовительный

Анализ и обобщение литературных данных, научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, формирование группы испытуемых, подбор подвижных игр для развития быстроты обучающихся.

2. Тестирование

Проведение входного тестирования скоростных способностей, обучающихся в контрольной и экспериментальной группах.

3. Педагогический эксперимент

В экспериментальной группе для развития быстроты обучающихся применяли комплекс подвижных игр, который включали в основную часть занятия. В контрольной группе развитие скоростных способностей осуществляли согласно общеобразовательной программе.

4. Заключительный

Анализ полученных данных. Проведение статистической обработки.

2.2 Методы исследования

Поставленные задачи определили выбор методов исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогический эксперимент;
3. Педагогическое тестирование;
4. Математико-статистические методы.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников

В процессе подготовки к исследованию, была изучена и проанализирована научно-методическая литература развития скоростной подготовки обучающихся среднего школьного возраста и ее укрепление различными методами. Несомненно, уделялось внимание исследованиям ведущих специалистов в области развития скоростных способностей, у обучающихся, в общеобразовательной школе, на уроках физической культуры.

Педагогический эксперимент

Основывался на исследовании динамики развития быстроты учащихся. Всего в эксперименте принимало участие 20 обучающихся. Учебный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание скорости. Общий объем нагрузок в группах был одинаков.

В контрольной группе на занятиях физической культурой упражнения для развития быстроты, ловкости учащихся выполнялись в соответствии с программой. В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный комплекс подвижных игр, направленный на развитие быстроты.

Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось дважды в течение учебного года (сентябрь 2020 - апрель 2021 года). Контрольные упражнения применялись в соответствии с учебной программой для обучающихся.

1. *Бег на 30 метров.* Проводится из положения низкого старта. с целью определения скоростных качеств обучающихся. Время выполнения упражнения дистанции фиксируется секундомером с точностью до 0,1 с. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 30 м. Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый бежит 30 м; с предельно высокой скоростью. Необходимо следить, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед финишем. В беге на 30 м; разрешается 1- 2 попытки. В протокол вносится лучший результат. В забеге может участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе. [24]

2. *Челночный бег 3x10 метров.* Проводится с целью определения координационных качеств и быстроты движения; Время выполнения упражнения фиксируется секундомером, с точностью 0,1 с. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными линиями, за каждой линией - два полукруга, радиусом 50 см с центром на линии; два набивных мяча, массой 2 кг; регистрационный стол и стул. Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты с любой стороны от набивного мяча. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой линии, обегает с другой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий (четвертый) раз 10 м и финиширует. Тест закончен. В челночном беге испытуемый имеет две

попытки. В протокол вносится лучший результат. Дорожка должна быть не скользкая, в хорошем состоянии. Челночный бег можно проводить в зале. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе. [24]

3. *Бег на 60 метров.* Проводится из положения низкого старта. с целью определения скоростных качеств обучающихся. Время выполнения упражнения дистанции фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 с. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 40 м. Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Необходимо следить, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед финишем. В беге на 60 м разрешается 1- 2 попытки. В протокол вносится лучший результат. В забеге может участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе. [24]

Математико-статистический методы

При проведение эксперимента, достоверность различий результатов определялась по t-критерию Стьюдента. Для расчетов использовались:

1. Средняя арифметическая величина;
2. Стандартное отклонение;
3. Стандартная ошибка среднего арифметического;
4. Средняя ошибка разности, прирост показателей.

Расчеты произведены по формулам:

Средняя арифметическая величина

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

где, - Σ знак суммирования; n - количество человек в группе.

X_i - полученные в исследовании значения;

Стандартное отклонение

$$\delta = \pm \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

где, - $X_{i \max}$ - наибольшее значение показателя в каждой группе;

$X_{i \min}$ - наименьшее значение показателя в каждой группе;

K - табличный коэффициент, для вычисления стандартного отклонения по амплитуде вариантного ряда.

Стандартная ошибка среднего арифметического значения

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{(n-1)}}, \text{ при } n < 30$$

где, n - количество человек в данной группе.

Средняя ошибка разности, прирост показателей

$$t = \frac{\bar{X}_э - \bar{X}_к}{\sqrt{(m_э^2 + m_к^2)}}$$

$\bar{X}_э$ - средняя арифметическая величина первого (экспериментальной группы) измерения;

$\bar{X}_к$ - средняя арифметическая величина второго (контрольной группы) измерения;

$M_э$ и $M_к$ - ошибки средних арифметических экспериментальной и контрольной групп.

3. Экспериментальная проверка комплексов физических упражнений, направленных на развитие быстроты

3.1 Содержание и методика экспериментальных занятий, направленных на развитие быстроты обучающихся младшего школьного возраста

Учебный процесс, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, проводился согласно общему плану, в котором уделялось внимание скоростной подготовке обучающихся. Общий объем нагрузки в группах был неизменным.

В контрольной группе на занятиях физической культурой упражнения для развития скоростных способностей обучающихся выполнялись в соответствии с рабочей программой В.И. Ляха [23]. В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный комплекс подвижных игр, направленный на развитие скоростных способностей учащихся.

Комплекс подвижных игр, направленный на развитие скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста:

1. Бесконтактная кила

Описание: командная игра с мячом по правилам килы, в которой контактные силовые приёмы заменены отрывом ленты с пояса игрока. Игра ведётся набивным кожаным мячом 1200 гр; предназначенный для игроков от 10 до 16 лет.

Правила игры: остаются неизменными все правила килы относящиеся к игровым приемам, а силовые приёмы запрещаются полностью, также запрещено выбивать мяч из рук, разрешено играть только в “свободный мяч”. Для того, чтобы забрать мяч у игрока необходимо сорвать с его пояса ленту. Их две, они крепятся на ремне, и располагаются справа и слева. Когда игра останавливается, мяч кладется на землю в том месте, где была сорвана лента,

и разыгрывается с земли противоположной командой. Срывать ленту можно только у игрока с мячом в руках.

Цель игры: занести мяч в зачётную зону "город".

Место проведения: Правила адаптированы для проведения игры на паркете и других твёрдых игровых поверхностях. Также допускается натуральное или искусственное травяное, песчаное, снежное, земляное покрытие игрового поля.

Задачи: развитие общей физической подготовки (сила, выносливость, скорость, ловкость), умение сотрудничать в команде.

Инвентарь: Кожаный мяч 1200 гр, поясы на который крепятся с правой и левой стороны две ленты.

2. Горелки

Описание: подвижная игра, в которой стоящий впереди ловит по сигналу других участников, убегающих от него поочередно парами.

Правила игры: В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо -
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой - с левой. Их задача - выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если

получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

Цель игры: Разомкнуться со своей парой, пробежать вдоль колонны участников и возглавить ее, снова сомкнуться за руки со своей парой, и не быть пойманным водящим.

Место проведения: Спортивный зал. Для проведения игры на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием площадку.

Задачи: обучить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания команды (завершающих слов в считалке), развитие быстроты движений, ловкость.

Инвентарь: в данной игре инвентарь не применяется.

3. *Цепи кованные*

Описание: игра, в которой участники становятся шеренгами, лицом друг к другу, и пытаются разомкнуть пары в команде соперников.

Правила игры: Две шеренги детей взявшись за руки становятся друг напротив друга, на расстоянии 15 - 20 м. Дети из первой шеренги кричат:

“Цепи, цепи кованные, раскуйте нас!”

“Кем из нас? - отвечают ребята из другой шеренги”

Называют имя.

Обучающийся, чье имя назвали, разбегается и старается разбить вторую шеренгу (целится в сцепленные руки). Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару участников, которую он победил. Если не разбивает, то остается в шеренги противников.

Цель игры: Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков.

Место проведения: Спортивный зал. Для проведения игры на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием площадку.

Задачи: Обучить детей сотрудничать в команде (построение в шеренги, действия по команде), развитие быстроты движений, ловкость

Инвентарь: в данной игре инвентарь не применяется.

4. *Рывок за мячом*

Правила игры:

Участники делятся на две команды, игроки рассчитываются по порядку, формируется в две колонны. 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.

Цель игры: Выигрывает команда, набравшая наибольшее число очков.

Место проведения: Спортивный зал. Для проведения игры на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием площадку.

Задачи: Обучить детей сотрудничать в команде (построение в колонны, действия по команде), развитие быстроты движений, ловкость

Инвентарь: Кожаный мяч 1200 гр.

5. *Вышибалы*

Правила игры: Обозначается площадка в пределах которой находятся все игроки, кроме двух водящих. Они находятся за ее пределами с противоположных сторон, на расстоянии 10 - 15 м. Задача вышибал, задача игроков - уворачиваться и ловить “свечки”. Тот в кого попадают мячом считается выбывшим и покидает игровое поле. Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и все начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

Место проведения: Спортивный зал. Для проведения игры на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием площадку.

Задачи: Обучить детей сотрудничать в команде, согласованности действий, развитие ловкости и быстроты движений.

Инвентарь: Волейбольный мяч.

6. Лапта

Описание: русская народная командная игра с мячом и битой.

Правила игры:

В лапту играют две команды по десять человек. Игра проходит на прямоугольной игровой площадке размером 40 - 55 м. в длину и 25 - 40 м. в ширину. С одной стороны площадки находится город (дом), откуда мяч вводится в игру ударом биты, с другой стороны - кон. Между домом и коном находится поле. По бокам поле ограничено боковыми линиями. В 10 метрах от линии дома в поле проводится контрольная (штрафная) линия. Между контрольной линией и линией дома находится штрафная зона. Штрафная зона нужна для определения правильности удара. Если мяч перелетел контрольную линию по воздуху (не коснулся штрафной зоны), то удар засчитывается.

Цель первой команды находящийся в “городе”, совершить как можно больше перебежек за линию “кона” и обратно, делать перебежку можно после выполнения правильного удара битой (лаптой) по мячу. Каждая такая пробежка приносит команде одно очко, выполнение ударов производится игроками “города”.

Один игрок выполняет удар, другой игрок из команды соперников, подбрасывает ему мяч. Если одна из двух попыток была правильной, игрок выполнявший удары битой (лаптой), имеет право на перебежку, или может дожидаться ударов следующих игроков в зоне перебежки. Игрок выполнивший неправильный удар, имеет право бежать только после правильно выполненного удара одного из последующих игроков. Игрок совершивший перебежку за линию “кона” может там остаться и возвратиться обратно с одного из последующих ударов.

Цель игры:

Ударом биты послать мяч в поле, перебежать поле до противоположной стороны (кона) и вернуться обратно, не дав противнику «осалить» себя мячом. За каждую перебежку команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

Место проведения: Спортивный зал. Для проведения игры на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием площадку.

Задачи: формирование двигательных умений и навыков у обучающихся, комплексно воздействовать на развитие основных качеств обучающихся, совершенствовать технику ловли и передачи малого мяча.

Инвентарь:

бита (лапта), цельнодеревянной, длиной от 60 см до 120 см, теннисный мяч либо резиновый соответствующего размера и веса.

7. *Лаптбол*

Описание: командная спортивная игра с мячом и ракеткой. Как разновидность лапты, лаптбол был разработан красноярцем Сергеем Бодиковым в 1991 году. Идею по внедрению нового вида спорта поддержал мэр Красноярска Петр Пимашков. В 2004 году впервые в Красноярске прошли показательные игры по лаптболу среди студенческих команд, а уже в 2007 году лаптбол вошёл в универсиаду как неофициальный вид спорта.

Правила игры:

Участники представляют собой две равные по числу команды:

1. Первая команда располагается в поле - ее задача - поймать мяч и выбить им как можно больше соперников;
2. Вторая команда находится вне пределов поля за линией «дома».
3. Задача каждого игрока команды состоит из двух действий: первое - ударить ракеткой по набрасываемому мячу, второе - пробежать по полю через три базы так, чтобы быть не выбитым. «Чисто» пробежавший игрок приносит очко своей команде, «последний бьющий» приносит команде два очка.

4. После того, как все члены бьющей команды выполняют по очереди каждый свои действия, первый гейм считается законченным, и команды меняются местами для второго гейма.

5. После двух геймов подсчитывается сумма очков команд и по большему значению определяется победитель в сете.

6. Победитель игры определяется по сумме трех или пяти сетов; если результат ничейный - разыгрываются «буллиты» до первого нарушения равновесия в количестве пройденных баз.

Цель игры: набрать как можно больше очков путём удара мяча в поле и прохождения всеми участниками через три игровые базы.

Место проведения: Спортивный зал. Для проведения игры на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием площадку.

Задачи: формирование двигательных умений и навыков у обучающихся, комплексно воздействовать на развитие основных качеств обучающихся, совершенствовать технику ловли и передачи малого мяча.

Инвентарь: теннисная ракетка, теннисные мячи.

8. *Комбинированная эстафета*

Правила эстафеты: Команды выстраиваются в две колонны. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, обгибают 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.

Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, а также цель, изображенная 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.

Цель эстафеты:

Побеждает команда, которая раньше других завершит эстафету.

Место проведения: Спортивный зал. Для проведения игры на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием площадку.

Задачи: научить детей сотрудничать в команде (построение в шеренги, действия по команде), сочетать бег с метанием в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, конусы.

Методика экспериментальных занятий:

1. Занятия по развитию скоростных способностей с применением подвижных игр проводились три раза в неделю, в течение девяти месяцев;
2. Подвижные игры применялись в основной части тренировки;
3. Для эксперимента апробированы семь игр и одна эстафета;
4. На каждой тренировке применялось по одной игре;
5. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

3.2 Результаты педагогического исследования

С целью определения уровня физической подготовленности, а именно развития скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста, были проведены контрольные тестирования в начале эксперимента и по окончанию эксперимента. Полученные результаты тестов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента, приведены в *таблице 2*.

Таблица 1. Тестирование по развитию скоростных способностей обучающихся в начале эксперимента

Группа	Обучающиеся	Бег на 30 м.	Бег 3*10 м.	Бег на 60 м.
КГ	Ученик 1	6,7	9,9	12
	Ученик 2	6,5	9,7	11,9
	Ученик 3	6,4	9,1	11,7
	Ученик 4	5,8	9,7	12
	Ученик 5	6,6	9,9	11,5
	Ученица 1	6,8	10,4	11,9
	Ученица 2	6,8	10,1	12,2
	Ученица 3	6,7	10,3	12,1
	Ученица 4	6,8	10	12
	Ученица 5	6,5	10,1	12,1
ЭГ	Ученик 1	6,4	9,9	11,9
	Ученик 2	6,5	9,7	11,8
	Ученик 3	6,4	9,1	11,6
	Ученик 4	5,8	9,7	11,5
	Ученик 5	6,4	9,9	11,5
	Ученица 1	6,5	10,4	11,7
	Ученица 2	6,6	10,1	12,2
	Ученица 3	6,6	10,3	12
	Ученица 4	6,6	9,9	12
	Ученица 5	6,6	9,8	11,9

Таблица 2. Результаты тестирования по развитию скоростных способностей обучающихся до эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность		
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	$t_{\text{табл}}$	P
<i>Бег на 30 м.</i>	$6,7 \pm 0,11$	$6,4 \pm 0,06$	3	2,22	$\leq 0,05$
<i>Челночный бег 3*10 м.</i>	$9,8 \pm 0,06$	$9,5 \pm 0,12$	3	2,22	$\leq 0,05$
<i>Бег на 60 м.</i>	$11,9 \pm 0,06$	$11,7 \pm 0,06$	2,4	2,22	$\leq 0,05$

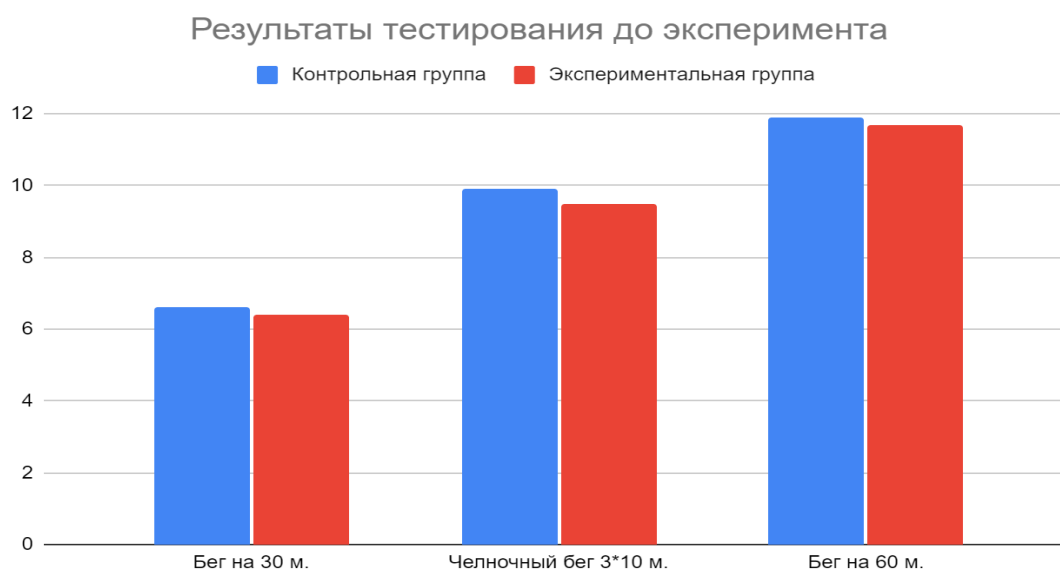


Рисунок 1. Результаты тестирования по развитию скоростных способностей обучающихся до эксперимента

Из *таблицы 2* следует, что средние значения в группах схожи. Результаты не имеют значимых различий между группами ($> 0,05$). В целом нами определено, что обучающиеся тестируемых групп находились на одном уровне физической подготовленности. В течение учебного года обучающиеся контрольной группы, занимались по стандартной программе учебной дисциплины. В экспериментальной группе, обучающиеся на протяжении

учебного года выполняли предложенный комплекс подвижных игр направленный на развитие скоростных способностей.

Таблица 3. Тестирование по развитию скоростных способностей обучающихся в конце эксперимента

Группа	Обучающиеся	Бег на 30 м.	Бег 3*10 м.	Бег на 60 м.
КГ	Ученик 1	6,6	9,8	11,9
	Ученик 2	6,4	9,5	11,8
	Ученик 3	6,3	9	11,5
	Ученик 4	5,7	9,6	11,9
	Ученик 5	6,5	9,7	11,4
	Ученица 1	6,7	10,3	11,8
	Ученица 2	6,7	10	12,1
	Ученица 3	6,6	10,2	12
	Ученица 4	6,5	9,9	11,9
	Ученица 5	6,4	10	12
ЭГ	Ученик 1	5,5	8,6	11
	Ученик 2	5,7	8,6	11
	Ученик 3	5,9	8,7	11,1
	Ученик 4	5,7	8,6	11,1
	Ученик 5	5,5	8,6	11
	Ученица 1	6,2	9,1	11,4
	Ученица 2	6,4	9,1	11,5
	Ученица 3	6,2	9,2	11,4
	Ученица 4	6,5	9,1	11,4
	Ученица 5	6,2	9,1	11,5

Таблица 4. Результаты тестирования по развитию скоростных способностей обучающихся после эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность		
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	$t_{\text{табл}}$	P
<i>Бег на 30 м.</i>	$6,4 \pm 0,09$	$6 \pm 0,09$	3	2,22	$\leq 0,05$
<i>Челночный бег 3*10 м.</i>	$9,9 \pm 0,1$	$8,9 \pm 0,06$	8,6	2,22	$\leq 0,05$
<i>Бег на 60 м.</i>	$11,8 \pm 0,06$	$11,3 \pm 0,06$	6	2,22	$\leq 0,05$

Результаты тестирования после эксперимента

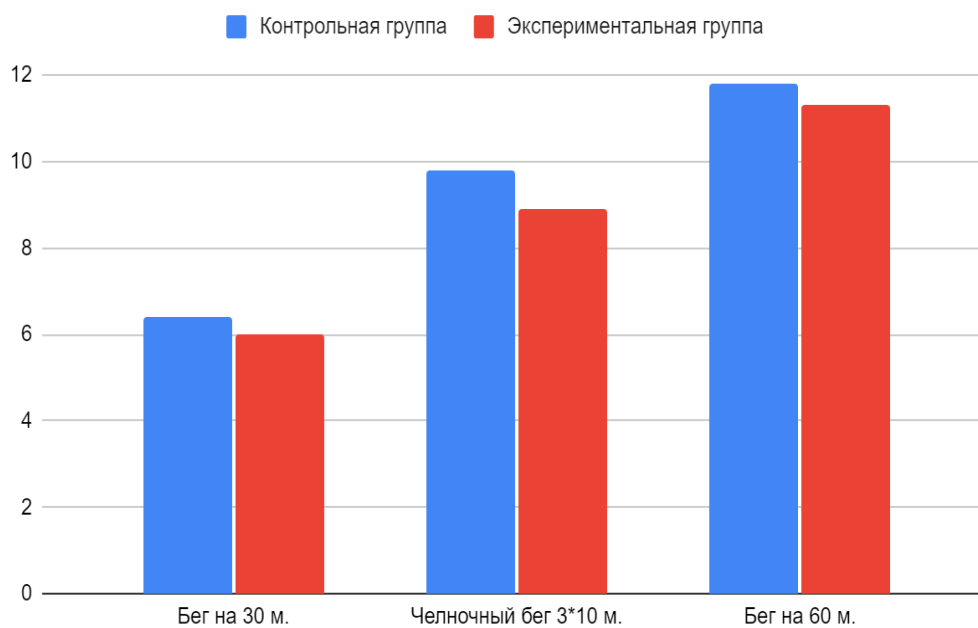


Рисунок 2. Результаты тестирования по развитию скоростных способностей обучающихся после эксперимента

В *таблице 4*, приведены результаты повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп после эксперимента. В процессе математико-статической обработки были получены данные, которые подтверждают, что различия между результатами контрольной и экспериментальной групп считаются достоверными.

На основе полученных данных, видно что при прохождении тестирования на развитие скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста, в экспериментальной группе, произошли значительные изменения. Это связано с предложенным комплексом подвижных игр, применяемым на практике, для развития скоростных качеств, у обучающихся.

В беге на 30 метров - КГ 6,4 с; ЭГ 6 с; Обучающиеся из ЭГ пробежали быстрее на 0,4 с; прирост составил 6,7%

В челночном беге 3*10 метров - КГ 9,9 с; ЭГ 8,9 с; Обучающиеся из ЭГ пробежали быстрее на 1 с; прирост составил 11,2%

В беге на 60 метров - КГ 11,8 с; ЭГ 11,3 с; Обучающиеся из ЭГ пробежали быстрее на 0,5 с; прирост составил 4,4%

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтверждают гипотезу о том, что предложенный комплекс подвижных игр, на уроках физической культуры, повысит уровень развития скоростных способностей обучающихся среднего школьного возраста - это означает, что разработанный и представленный комплекс подвижных игр является эффективным.

3.3 Практические рекомендации по развитию скоростных способностей:

1. Ведущим методом развития скоростных способностей, в среднем школьном возрасте является игровой метод;
2. Упражнения нужно проводить после тщательной разминки, чтобы избежать повреждения мышц;
3. Нагрузку следует увеличивать постепенно;

4. Выбор подвижных игр проводится с учетом возрастных особенностей обучающихся, с учетом их физической подготовленности, игровому опыту;
5. Соблюдать время двигательной активности и время отдыха при проведении подвижных игр;
6. В завершении урока, в заключительной части, необходимо выполнить упражнения, направленные на восстановление организма. Провести подведение итогов и выставление оценок для мотивации и одобрения учащихся;
7. Схему уроков с развитие скоростных качеств необходимо распределять в соответствии с базовой учебной программой и нормативам ФГОС;

Заключение

В ходе изучения теоретико-методологических основ развития скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста установлено, что на данный момент в литературе представлен широкий спектр различных методов развития скоростных способностей обучающихся.

В данной работе мы изучили методы совершенствования уровня скоростной подготовленности обучающихся среднего школьного возраста. Ведущим методом развития скоростных способностей является игровой.

В результате проделанной работы были сделаны следующие выводы:

1. Анализ информационных источников показал, что подвижные игры являются одним из наиболее эффективных и целесообразных средств физической культуры, способствующих развитию скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста.

2. Сформирован комплекс подвижных игр для развития скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста, предусматривающий игры с ускорением и опробован в образовательном процессе по физической культуре обучающихся среднего школьного возраста.

3. Выявили, что посредством использования комплекса подвижных игр, произошло увеличение уровня развития скоростных способностей в ЭГ. В беге на 30 метров - прирост составил 6,7%; в челночном беге 3*10 метров - прирост составил 11,2%; в беге на 60 метров - прирост составил 4,4%.

4. На основании педагогического эксперимента были разработаны практические рекомендации по развитию скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста на основе игрового метода

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтверждают гипотезу о том, что применение игрового метода на уроке физической культуры способствует развитию скоростных способностей обучающихся среднего школьного возраста, то есть разработанный комплекс упражнений является эффективным

Список использованных источников

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учеб, пособие для студ. учреждений высш, образования / Т. П.Авдулова.

2. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5- 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.- М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. - 112 с.

3. Алиходжин, Р. Р. Кила как развивающийся вид спорта в России / Р. Р. Алиходжин // Традиционные и инновационные психологические и педагогические технологии как средство повышения качества образования, сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Таганрог, 08 марта 2019 года. - Таганрог: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований", 2019. - С. 6-8.

4. Антипов, О. В. Кила как раздел спортивных игр по элективным курсам по физической культуре и спорту в аграрном вузе / О. В. Антипов, В. Е. Луцюк, Р. В. Гежа // Формирование профессиональной направленности личности специалистов - путь к инновационному развития России : Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 18-19 ноября 2021 года. - Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2021. - С. 15-19

5. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе обучающихся 5- 9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2018. - 112 с.

6. Ашмарина Б. А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ.

культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 2020. - 287 с

7. Бакирова А.В. Основы и практика физической культуры / А.В. Бакирова. - М.: Просвещение, 2018. - 189 с

8. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 416 с.

9. Бордуков М.И. Возрастные особенностями регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, 2018 г. - 327с.

10. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. - М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. - 344 с.

11. Ветрова, И. В. Подвижные игры в физическом воспитании: Учебно-методическое пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина, С. В. Тарапатин. - Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2019. - 426 с.

12. Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 191 с

13. Выготский Л. С. В 92 Психология развития ребенка. - М: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2004. - 512с.

14. Гравицкая Е.Г. Возрастная анатомия и физиология: учебно-методическое пособие / сост. Е.Г. Гравицкая. - М.: МГПУ, 2020. - 136 с.

15. Евсеев В. В. Физическая культура и спорт : учеб. пособие / В. В. Евсеев, Ю. Р. Нигматулина. - СПб. : Политех-пресс, 2022. - 141 с.
16. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 160 с.
17. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - М.: Олимпия, 2008.-624 с, ил.
18. Кофман Л.Б. Настольная книга физической культуры /Под ред. проф. Л.Б. Кофмана - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 496с.
19. Кузьмина, Н.С. Физическая культура : учебное пособие / Н.С. Кузьмина; Беловский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет» [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые дан. - Красноярск: НИЦ, 2021. - 320 с.
20. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для ВУЗов / Ю. Ф. Курамшин, В. М. Выдрин, Н. Е. Латышева. - М.: Советский спорт, 2014. - 68 с.
21. Лунева Е.В. Возрастная физиология: Учебно-методическое пособие. - Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2012. - 140 с
22. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. 5 - 9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 9е изд. - М. : Просвещение, 2021. - С.25
23. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов./ В.И. Лях - М.: Просвещение, 2006.
24. Лях В.И.Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - Москва : ТВТ Дивизион, 2006 (М. : Принт Центр). - 287 с.

25. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 213 с.
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2013. - 158 с
27. Панин Ю.И. Физическая культура и спорт: инновационные подходы к обучению / Ю.В. Панин. - М.: Просвещение, 2019. - 169 с.
28. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2016. - 152 с.
29. Подласый И. П. Педагогика: Учебник. - М.: Высшее образование, 2006. - 540 с
30. Попов А.В. Подвижные игры : учебное пособие / Попов А.В. - Саратов : Изд-во «Саратовский источник», 2020 г. - 96 с.
31. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
32. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. С60 Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 528 с., ил.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 165 с
34. Хохлов, А.А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, О.И. Разумова - Ульяновск: УлГАУ, 2022.- 96 с
35. Чмиль И.Б.Анатомия и возрастная физиология: учебно-методическое пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2019. - 156 с.
36. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; - 4-е изд.,- М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 384 с

Приложения

Приложение А

Правила бесконтактной игры в килу

Редакция от 01.12.2019

1. Термины:

Федерация килы - Межрегиональная общественная организация развития русской традиционной игры «Федерация килы», общественно признанная в качестве единственной, осуществляющей в полном объёме управление и развитие килы на территории Российской Федерации.

Бесконтактная кила - командная игра с мячом по правилам килы, в которой контактные силовые приёмы заменены отрывом ленты с пояса игрока. Формат используется, как самостоятельная дисциплина, так и как часть тренировочного процесса для молодых спортсменов в начальный период подготовки.

Атаман - капитан команды.

Ватага - спортивный коллектив, команда соревнований по киле.

Черта города - линия, расположенная на обоих концах игрового поля, за которой располагается зачётная зона поля игрового поля.

Город - зачетная зона, расположенная за чертой города.

Взятие (захват) города - результативное действие, в ходе которого игрок оказывается в зачетной зоне противника («на территории города»).

Схватка - игровой период.

Пустой игрок - игрок, у которого нет в руках мяча.

Стартовый свисток - звуковой сигнал, подаваемый первым полевым судьёй, дающий право в начале схватки или после взятия города ввести мяч в игру и/или пересечь серединную линию игрового.

Игровая пауза - временной отрезок между остановкой и началом игры.

Боковой розыгрыш - розыгрыш вышедшего мяча за границы игрового поля посредством ввода мяча в игру с боковой линии игрового поля.

Братина - русский традиционный шаровидный кубок для питья.

Борьба на земле - борьбой на земле считается, когда любой из игроков касается земли любой частью тела помимо ступней.

Порты' - штаны традиционного русского кроя.

О'нучи - белый эластичный бинт, наматываемый на голеностоп до колена.

Общее время схватки - это время схватки, начинающее отчёт с первого ввода мяча в игру и не останавливаемое в игровых паузах.

2. Поле для игры:

2.1 Представляет собой прямоугольник с продлёнными боковыми линиями. Размер поля: длина игровой зоны 40м, ширина игровой зоны 20м. Границы поля обозначаются малярным скотчем, меловой краской, закрепленной верёвкой или лентой. Посередине поля обозначается, параллельно чертам города обозначается средняя линия, разделяющая поле на две равные части. Глубина зоны города - минимум 5 метров.

2.2 Бесконтактная кила адаптирована для игры на паркете и других твёрдых игровых поверхностях. Также допускается натуральное или искусственное травяное, песчаное, снежное, земляное покрытие игрового поля.

3. Состав ватаги:

3.1 Во время игры на поле одновременно должно находиться не больше 5 игроков;

3.2 Допускается заявлять на игру до 5 запасных игроков.

4. Мяч:

4.1 Игра ведётся набивным кожаным мячом для килы;

4.2 Исходя из возрастной категории игроков используются соответствующие размеры мячей: 900 - для игроков до 10 лет 1200 - для игроков от 10 до 16 лет 1500 - для игроков от 16 лет.

5. Поясные ленты и действия с ними:

5.1 Поясные ленты представляют собой полоски из яркой ткани шириной не менее 50 мм и длиной не менее 300 мм, которые крепятся вертикально с помощью «липучек» к ремню, застёгнутому на поясе игрока.

5.2 На каждом игроке должны быть по 2 ленты одинакового цвета, располагаемые по бокам.

5.3 Поясные ленты разрешено срывать только у игрока с мячом в руках. Игрок, сорвавший хотя бы одну ленту громко кричит «Срыв!». Игра в таком случае останавливается и мяч переходит сопернику, который разыгрывает его с места, где была сорвана лента.

5.4 В случае срыва ленты у пустого игрока игра продолжается без остановки. Игрок, сорвавший ленту, обязан удерживать её в руке и немедленно передать игроку, у которого была сорвана лента. А игрок, у которого сорвана лента обязан не препятствовать передаче ленты и немедленно прицепить сорванную ленту на свой пояс.

5.5 Игрокам запрещается продолжать игру с одной лентой на поясе.

6. Цель игры:

6.1 Занести мяч в руках в город соперника;

6.2 Взятием города считается, когда игрок с мячом в руках забегает (заступает обеими ногами) за черту города, либо падает с мячом в руках таким образом, что все части тела оказываются в зоне города, при этом мяч не должен коснуться земли раньше того, как все части тела игрока окажутся на зоне города;

6.3 Поймать мяч, брошенный партнером или противником на территории города, не считается взятием города.

7. Продолжительность игры:

7.1 Игра ведётся в две схватки, или в три схватки в случае равного счёта по выигранным схваткам;

7.2 Ограничения по времени и количеству взятий в схватке определяются регламентом спортивного состязания.

7.3 За победу в схватке ватаге присуждается 1 очко;

7.4 В случае счета по схваткам 1:1 назначается дополнительная схватка.

8. Начало игры:

8.1 Перед началом игры жеребьёвкой разыгрывается между двумя атаманами, кому начинать игру;

8.2 Ватага начинает игру, кладя мяч на черту своего города. Игрок разыгрывающей ватаги в случае готовности поднимает руку и после свистка судьи вводит мяч в игру ногой: игрок может пнуть мяч так, чтобы он катился по земле, либо сразу навесить в руки партнёру;

8.3 До начала игры ватаги разделены друг от друга серединой линией игрового поля. Серединную линию можно пересекать только после стартового свистка судьи.

9. Способы ведения игры:

9.1 Способы ведения игры разделяются на два уровня: «воздух» и «земля». Суть этого состоит в том, что пока мяч касается земли (или оказывается в воздухе, отскочив от земли) играть разрешается только ногами. Чтобы перевести игру на уровень "воздух" необходимо ногой навесить мяч, и пока мяч находится в воздухе его руками может схватить другой игрок (самому себе навешивать запрещено); либо пнуть мяч так, чтобы он отскочил от другого игрока и, не коснувшись земли, оказался в воздухе.

9.2 Умышленно трогать руками мяч, который касается земли запрещено. В случае нарушения этого правила, мяч переходит сопернику, который разыгрывает его ногой с земли от места нарушения.

9.3 В случае, если игрок с мячом в руках падает таким образом, что мяч касается земли, игрок обязан выпустить мяч из рук.

10. Замена игроков:

10.1 Разрешено проводить замены игроков в неограниченном количестве;

10.2 Замены игроков разрешается производить только после взятия одного из городов;

10.3 В отдельных случаях по усмотрению судьи разрешено провести замену травмированного игрока во время игровой паузы. Травмированный игрок получает право войти в игру уже в следующей схватке с разрешения атамана или тренера ватаги, а также полевого судьи.

11. Вышедший мяч и боковой розыгрыш:

11.1 Вышедшим мячом за границы поля считается: А - когда мяч пересекает боковую границу поля или черту города по земле или в воздухе; Б - когда игрок, несущий мяч, наступил хотя бы одной ногой на границу поля или заступил хотя бы одной ногой за границу поля; при этом, если игрок обеими ногами находится в границах игрового поля, но мяч держит в руках так, что в воздухе мяч пересекает границу поля - мяч ушедшим не считается;

11.2 Мяч, пересёкший черту города не в руках нападающего, считается вышедшим за границы поля и разыгрывается с земли с ближайшей боковой линии от места пересечения мяча с чертой города на расстоянии 5 м от угла;

11.3 Вышедший мяч разыгрывается соперником игрока, от которого ушёл мяч (то есть, кого последним мяч коснулся перед тем, как выйти за границы игрового поля), ногой с земли с точки, где мяч пересёк границу поля. При этом у разыгрывающего игрока есть право до свистка судьи переместить мяч по боковой линии на расстояние 1 м от точки пересечения.

11.4 При боковом розыгрыше ватаги разделены друг от друга условной границей, идущей параллельно черте города от места пересечения мяча с боковой линией до противоположной бровки. Любые игровые действия разрешаются совершать только после свистка судьи.

11.5 В случае выхода мяча за пределы игрового поля ближе, чем 5 метров от черты города - мяч переносится на 5 метровую точку бокового розыгрыша.

12. Розыгрыш нарушений:

12.1 Все нарушения разыгрываются ногой с земли от места нарушения;

12.2 Ввод мяча в игру осуществляется ногой с земли.

12.3 При розыгрыше мяча ватаги разделены друг от друга условной границей, идущей параллельно черте города и проходящей через место нарушения.

12.4 Любые игровые действия разрешаются совершать только после свистка судьи.

13. Разрешённые действия: Все действия разрешаются по отношению к любому игроку, а не только к владеющему мячом:

13.1 Разрешено играть ногами в мяч, когда игра идёт на уровне «земля»;

13.2 Разрешено играть в мяч, когда он в воздухе (перехватывать броски, сбивать траекторию полёта);

13.3 Разрешено бросать мяч в любую сторону и делать неограниченное количество передач;

13.4 Разрешено владеть мячом неограниченное количество времени и бежать с мячом неограниченное количество шагов;

13.5 Разрешено срывать поясную ленту у соперника с мячом в руках;

13.6 Разрешено перекрывать корпусом соперника без осуществления силового воздействия

14. Запрещённые действия: Все действия запрещаются по отношению к любому игроку

- 14.1 Запрещены игровые действия за границами игрового поля;
- 14.2 Запрещены любые силовые приёмы: толчки, броски, захваты и т.п.;
- 14.3 Запрещены подсечки, подножки и зацепы ногами за ноги соперника;
- 14.4 Запрещено любое намеренное травмирование соперника;
- 14.5 Запрещено выхватывать мяч из рук соперника;
- 14.6 Запрещено бить по мячу в руках соперника;
- 14.7 Запрещено накидывать мяч с земли себе в руки или с рук на свою ногу;
- 14.8 Запрещены любые удары по сопернику;
- 14.9 Запрещены болевые и удушающие приёмы;
- 14.10 Запрещено захватывать за одежду с целью удержания соперника или создания ему помехи передвижения.
- 14.11 Запрещено умышленно затягивать время ввода мяча в игру и совершать другие действия, направленные на затягивание общего времени схватки;
- 14.12 Запрещено неспортивное и противоречащее нормам морали поведение на поле и вне его;
- 14.13 Игрок не должен наносить ответный удар (вершить «самосуд»). Даже если противник нарушает правила, игрок не должен совершать какие-либо ответные действия, опасные для соперника;
- 14.14 В игровом пространстве игрок не должен совершать любые действия, которые противоречат спортивному духу соревнования;
- 14.15 Запрещено защищать свою ленту руками, локтями, мячом и т.п.;
- 14.16 Запрещено намеренно срывать свою ленту;
- 14.17 Запрещено бросать сорванную ленту на землю;
- 14.18 Запрещено кричать «Срыв!», не сорвав ленту на самом деле

15. Санкции:

15.1 При нарушении правил игры или использовании игроком одного из запрещённых действий, в зависимости от степени тяжести и по усмотрению судьи игроку выносятся либо устное предупреждение, либо жёлтая карточка;

15.2 При повторном и систематическом нарушении игры игроку выносятся жёлтая карточка;

15.3 При получении второй жёлтой карточки игроку выносятся красная карточка, и игрок удаляется с поля. При этом игроку запрещается дальнейшее участие в турнире;

15.4 При удалении игрока с поля ватага доигрывает схватку в уменьшенном составе. При этом в следующих схватках ватаге разрешено играть в полном составе

