

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания  
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой  
физического воспитания

  
подпись Ю.Л. Лукин  
инициалы, фамилия  
« 06 » 06 20 18 г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код – наименование направления

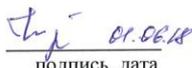
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

тема

Руководитель   
подпись, дата

доцент, канд. пед. наук  
должность, ученая степень

Т.Н. Кочеткова  
инициалы, фамилия

Выпускник   
подпись, дата

В.А. Черный  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии  
факультет  
Физического воспитания  
кафедра

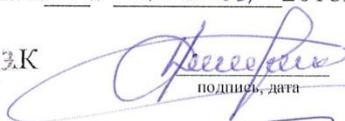
**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура  
код и наименование направления подготовки

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
тема

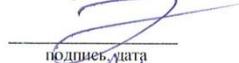
Работа защищена «18» июня 2018г. с оценкой «хорошо»

Председатель ГЭК

  
подпись, дата

Д. Д. Похабов  
инициалы, фамилия

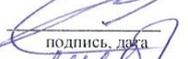
Члены ГЭК

  
подпись, дата

Ю. Л. Лукин  
инициалы, фамилия

  
подпись, дата

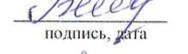
Т. Н. Кочеткова  
инициалы, фамилия

  
подпись, дата

С. В. Лапшин  
инициалы, фамилия

  
подпись, дата

М. В. Иванов  
инициалы, фамилия

  
подпись, дата

С. И. Белецкая  
инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись, дата

Т. Н. Кочеткова  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись, дата

В. А. Черный  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр» содержит 64 страницы текстового документа, 7 таблиц, 8 рисунков, список литературы насчитывает 27 источников.

**СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

Цель работы: теоретически и экспериментально обосновать влияние подвижных игр на развитие скоростных способностей в младшем школьном возрасте.

Объект исследования: процесс развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: подвижные игры как средство развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования. Данное исследование основывается на предположении о том, что развитие скоростных способностей младших школьников будут успешными, если использовать подвижные игры.

В ходе анализа педагогической литературы мы пришли к выводу, что подвижные игры – это основной вид деятельности детей младшего школьного возраста, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость и т.д. Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный младшему школьному возрасту способ усвоения общественного опыта.

Материалы исследования могут быть использованы учителем физической культуры и тренером в образовательных учреждениях с целью развития скоростных способностей младших школьников.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические основы развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр .....	8
1.1 Понятие «скоростные способности», сущность и виды.....	8
1.2 Особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраст.....	12
1.3 Игровая деятельность как средство развития скоростных способностей детей .....	14
1.4 Средства и методы развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.....	18
2 Опытнo-экспериментальное исследование методики развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.....	27
2.1 Организация опытнo-экспериментального исследования методики развития скоростных способностей младших школьников средствами подвижных игр. Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента.....	27
2.2 Реализация педагогического эксперимента по внедрению подвижных игр, направленных на развитие скоростных способностей младших школьников	34
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы .....	37
Заключение.....	45
Список использованных источников .....	47
Приложение А Подвижные игры для развития простой двигательной реакции .....	50
Приложение Б Технологическая карта урока по физической культуре.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Младший школьный возраст является наиболее предпочтительным для развития скоростных, координационных способностей и выносливости. Наиболее быстро и плодотворно, как у юношей, так и у девочек развиваются выше изложенные способности в возрасте от 7 до 11 лет. В значительно меньшем темпе рост показателей уровня развития физических качеств продолжается еще до 15 лет [14].

Скоростные способности как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью [27].

Для развития скоростных способностей школьников младшего школьного возраста необходимо целенаправленно выбирать подвижные игры или упражнения для развития данных способностей.

Наиболее важными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программу физического воспитания общеобразовательных учреждений, среди которых игровая деятельность учащихся занимает доминирующее положение [14].

Основными задачами подвижных игр будут являться укрепление здоровья, содействие правильному и гармоничному развитию, обучение учащихся двигательным навыкам необходимым в жизни, развитие и воспитание физических, волевых и нравственно-волевых качеств.

Подвижные игры – являются основным средством разностороннего физического воспитания младших школьников. Младший школьный возраст - предпочтительное время для интеграции подвижных игр в процесс воспитания ребенка. По мере развития учащегося подвижные игры становятся более разнообразными, вариативность и усложняющиеся условия взаимодействия

игроков начинают приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр.

Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы. Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы, в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса [27].

Цель работы: теоретически и экспериментально обосновать влияние подвижных игр на развитие скоростных способностей в младшем школьном возрасте.

Объект исследования: процесс развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: подвижные игры как средство развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования. Данное исследование основывается на предположении того, что развитие скоростных способностей младших школьников будут успешными, если использовать подвижные игры.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть понятие и виды скоростных способностей, особенности развития скоростных способностей младших школьников;
- 2) выявить особенности развития игровой деятельности проанализировав исследования отечественных и зарубежных педагогов;
- 3) определить средства и методы развития скоростных способностей у младших школьников;
- 4) провести опытно-экспериментальную работу, направленную на развитие скоростных способностей младших школьников средствами подвижных игр, провести сравнительный анализ констатирующей и

контрольной диагностики.

Методологической базой исследования выступают работы таких авторов, как: А.А. Гужаловский, М.Н. Жуков, А. В. Кениман, Н.В. Королева, В.И. Лях, Л.И. Пензулаева, Ю.И. Портных.

Методы исследования:

- 1) изучение, анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) методы математической статистики;
- 4) сравнение и обобщение.

Результаты исследования были представлены в ходе выступления с докладом на НПК «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» в секции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта».

Практическая значимость. Материалы исследования могут быть использованы учителем физической культуры и тренером в образовательных учреждениях с целью развития скоростных способностей младших школьников.

Структура работы. Данная работа состоит из введения, двух глав – теоретической и практической, заключения, списка использованных источников (28 наименований) и приложений. Объем работы составляет 64 страницы.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

## 1.1 Понятие «скоростные способности», сущность и виды

Для характеристики возможностей выполнять двигательные задания с максимальной скоростью в течение ряда лет использовался обобщенный термин «быстрота». Учитывая множественность форм проявления движений и высокую их специфичность, этот термин заменили на понятие «скоростные способности».

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [7].

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Под «быстротой» понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, не требующих больших затрат [14].

Ю.Ф. Курамшин [13] определяет скоростные способности как комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

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

- способность к быстрому реагированию на сигнал;
- способность к выполнению одиночных локальных движений с

максимальной скоростью;

- способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют резкостью);

- способность к выполнению движений в максимальном темпе [13].

К комплексным формам проявления скоростных способностей относят:

- 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;

- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости (дистанционные скоростные способности) – в беге, плавании и других циклических локомоциях;

- способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п. [13].

Ю.Ф. Курамшин [13] определил, что проявление факторов быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

- 1) состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нервно-мышечного аппарата человека;

- 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. соотношения быстрых и медленных волокон);

- 3) силы мышц;

- 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;

- 5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ);

- 6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности суставов;

- 7) способности к координации движений;

- 8) биологического ритма жизнедеятельности организма;

9) возраста и пола;

10) скоростных природных способностей человека.

На проявление скоростных способностей также влияет и температура внешней среды. Максимальная скорость движений наблюдается при температуре +20-22°C. При 16°C скорость снижается на 6-9° [9].

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 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений [12].

Как отмечает Н. В. Королева [12], целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.) [5].

Задачи развития скоростных способностей состоят в следующем:

1. Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст - сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

2. Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

3. Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.) [9].

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около-предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения) [7].

В.И. Лях [17] разделяет средства развития скоростных способностей на три основные группы.

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.).

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем – через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты [27].

Таким образом, скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

## **1.2 Особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста**

Как отмечает В.И. Лях [14], 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 [7] 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. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные

способности.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний [14].

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки [6].

Учитель физической культуры обязан хорошо знать основные средства и методы развития двигательных способностей учащихся, а также формы и методы организации занятий. В этом случае он может точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям [24].

Продиагностировать уровень развития скоростных способностей, как и остальных физических качеств, можно с помощью соответствующих контрольных упражнений (тестов).

Задачи формирования и развития скоростных способностей решаются вместе с задачами развития координации и скоростно-силовых качеств (младший и средний школьный возраст), а также с задачами развития силы, скорости, силовой и координационной выносливости (старший школьный возраст) [25].

А.А. Гужаловский [6] выделяет три задачи в сфере развития скоростных, скоростно-силовых способностей, координации, скоростной и силовой выносливости:

Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития

скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении. Для педагога по физкультуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст - сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, и др.).

Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности. Управление современной техникой (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.), а также многие операции в быту требуют срочных двигательных реакций и высокой скорости. Об этом не следует забывать при совершенствовании скоростных способностей, от которых во многом зависит успех в данных видах трудовой деятельности.

Таким образом, в процессе занятий увеличение скорости движений достигается не только целенаправленным воздействием на скоростные способности, но также и через развитие силовых и скоростно-силовых качеств, скоростной и силовой выносливости, совершенствуя при этом свою технику движения.

### **1.3 Игровая деятельность как средство развития скоростных способностей детей**

М. Н. Жуков [9] 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 потому, проблема игры интересовала и интересует многих зарубежных и отечественных исследователей, причем не только педагогов и психологов, но и философов, социологов, этнографов, искусствоведов, биологов и др.

Большинство современных ученых определяют игру как особый вид деятельности, сложившийся на определенном этапе развития общества. В начале XX века у исследователей присутствовало разногласие в решении вопроса, что же является первым в истории развития человека: труд или игра. Многие ученые считали, что игра появилась раньше труда. Первым с противоречивым утверждением выступил немецкий философ и психолог В. Вундт о том, что: «игра-это дитя труда», в дальнейшем его точку зрения развил русский философ Г.В. Плеханов в работе: «Письма без адреса». Г. В. Плеханов пришел к умозаключению, что: «игра имеет многовековую историю и возникла в первобытном обществе вместе с разными видами искусства» (цитируется по: [9]). По мнению Плеханова, в истории развития общества труд предшествовал игре, определяя её содержание. Он обратил внимание на то, что: «Игра социальна по своему содержанию, поскольку дети отображают то, что видят вокруг, в том числе и труд взрослых» (цитируется по: [9]).

В психологии при изучении игры, аналогично, как и при анализе других видов деятельности и сознания в целом, господствовал функционально-аналитический подход. В данном случае игра рассматривалась как проявление уже созревшей психической способности. Одни исследователи (К.Д. Ушинский – в России, Дж. Селли, К. Бюллер, В. Штерн – за рубежом) рассматривали игру как проявление воображения или фантазии, приводимой в движение разнообразными аффективными тенденциями; другие (А.И. Сикорский – в России, Дж. Дьюи – за рубежом) связывали игру с развитием мышления (см. указание на это: [27]).

Почти все исследователи, занимавшиеся описанием игр детей младшего школьного возраста, повторяли в разной форме мысль Дж. Селли о том, что: «Сущность детской игры заключается в выполнении какой-либо роли» [цит. по: 27, с. 34].

Большинство исследователей, изучавшие ролевую игру, единогласно отмечали, что на сюжеты ролевых игр основное влияние оказывала действительность, которая окружает ребенка.

Вопрос о том, что именно в окружающей ребенка действительности оказывает влияние на ролевую игру, является одним из самых существенных вопросов. Его решение может подвести к выяснению действительной природы ролевой игры, к решению вопроса о содержании ролей, которые берут на себя дети в игре.

Д.Б. Эльконин [27] указывает, что действительность, в которой живет и с которой сталкивается ребенок, может быть условно разделена на две взаимно связанные, но вместе с тем различные сферы. Первая – это сфера предметов (вещей) как природных, так и созданных руками человека; вторая – это сфера деятельности людей, сфера труда и отношений между людьми, в которые они вступают и в которых находятся в процессе деятельности.

Как отмечает Н.В. Королев [13], ролевая игра особенно чувствительна к сфере деятельности людей и отношений между ними, что её содержание является именно эта сфера действительности.

Как уже говорилось ранее, игра имеет социальную основу. Детские игры и прежних лет, и сегодняшней жизни убеждают, что они связаны с миром взрослых. Одним из первых, кто доказал это положение, оснастив его научно-психологическими данными, был К.Д. Ушинский. В работе «Человек как предмет воспитания» (см. указание на это: [27]).

К.Д. Ушинский дал определение игре, как: «Посильный для ребенка способ войти во всю сложность окружающего его мира взрослых. Детские игры

отражают окружающую социальную среду, дающую материал, гораздо разнообразнее и действительнее того, который предлагается игрушечной лавкой (цитируется по: [9, с. 34]).

Окружающая ребенка действительность чрезвычайно многообразна, и поэтому в игре находят отражение лишь отдельные её стороны, а именно: сфера человеческой деятельности, труда, отношений между людьми [24].

Д.Б. Эльконин считал, что: «Развитие игры на протяжении младшего школьного возраста происходит в направлении от игры предметной, воссоздающей действия взрослых, к игре ролевой, воссоздающей отношения между людьми» [27, с. 201].

Н.В. Королева определяет роль игры в познании мира, в нравственном воспитании детей. Она считает: «Самодеятельная подражательная игра, которая помогает осваивать полученные впечатления, имеет громадное значение, гораздо большее, чем что-либо другое [12, с. 45]. Ту же мысль высказывал А.М. Горький, о том, что: «Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить» (цитируется по: [27, с. 123]).

Игра – отражение жизни. В обстановке игры, которая создается воображением ребенка, много настоящего: действия играющих всегда реальны, их чувства, переживания подлинны, искренни [27].

Таким образом, рассмотрев проблему развития игровой деятельности в исследованиях отечественных и зарубежных психологов и педагогов, мы пришли к выводу, что игра – это основной вид деятельности детей младшего школьного возраста, в процессе которой развиваются как духовные, так и физические силы ребенка: внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость и т.д. Кроме этого, игра – это своеобразный, свойственный младшему школьному возрасту способ усвоения социального опыта.

## **1.4 Средства и методы развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста**

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

1. Упражнения, 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 подвижные игры, эстафеты, единоборства.

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

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты [14].

Ю.И. Портных [23] указывает, что для развития частоты движений необходимо применять: циклические упражнения в условиях, способствующих

повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения. Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод [14].

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

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

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера». Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Как отмечает В.И. Лях [14], характерными чертами игрового метода являются:

а) большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение занимающихся;

б) относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. д.);

в) многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации;

г) сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

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

- позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера;

- способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Однако игровой метод не может быть

использован для разучивания новых двигательных действий;

- обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей, но, в отличие от метода строгой регламентации упражнений, не дает возможности доводить развитие отдельных двигательных способностей (физических качеств), до возможного предела;

- затрудняет дозирование нагрузок;
- создает особенно эффективные условия для развития координационных способностей;

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

Игровой метод широко доступен как для ребенка, так и для взрослого. В физическом воспитании детей младшего возраста он занимает ключевое место. Игровой метод следует зачастую использовать в процессе спортивной тренировки с целью уменьшения однотипности тренировочных нагрузок [18].

Игровой метод в основном выражается через подвижную игру. Подвижной называется игра, основанная на движении. Цель и вид деятельности участников игры определяется сюжетом (задумкой, замыслом, тематикой) данной игры. Правила игры обозначают права и обязанности игроков. Содержанием игры предопределяется ее форма – такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели и удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее методические особенности:

- образность;
- самостоятельность действий, ограничиваемая правилами;
- выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей (элементы соревнования);

- непринужденность, естественность движений;
  - выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затрачиваемых усилий;
  - внезапная изменчивость ситуаций;
  - творческая инициативность действий (при этом правильно ориентированных и согласованных);
  - присвоение отдельным занимающимся (группе) определенных ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками,
  - избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач [22].

Л. И. Пензулаева [22] указывает, что термин «игровой метод» предполагает не только какие-либо определенные подвижные игры, но также и использование методических особенностей игры в разных физических упражнениях. Эти упражнения, не теряя свою суть, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают тренирующихся своей эмоциональностью, доступностью, широким разнообразием и состязательным характером, помогают правильно, но значительно в облегченном виде выполнить элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и наряду с этим содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

В каждом физическом упражнении элементы игры могут быть выражены более или менее видимо, в зависимости от разнообразных требований и условий, в которых это упражнение проводится.

Использование игрового метода будет рациональным только если будут учтены конкретные условия, в которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с использованием методов игры. В зависимости от того, насколько учитываются требования и условия к адаптации игрового метода, он

может дать разнообразные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношениях.

Таким образом, под понятием «игровой метод» понимают педагогически направленное применение подвижных игр или элементов игры на уроках физической культуры, для решения задач всестороннего гармоничного физического воспитания учащихся.

Различают две разновидности подвижных игр: непосредственно подвижные (простые) и спортивные (сложнее). Подвижные (простые) игры сокращенно называют подвижными играми. От игроков не требуется особой подготовки (за исключением запланированных соревнований по подвижным играм). Очень большая вариация названий подвижных игр с учетом условий местности (и в различной ситуации) имеют много вариантов. Чаще всего игры применяются в дошкольном и младшем школьном возрасте, реже они применяются в более старшем возрасте и пожилым, но со специальными целями (вспомогательное средство на спортивной тренировке, для активного отдыха, в лечебных целях и т. д.) [22].

В отличие от подвижных игр спортивные игры требуют устойчивых условий проведения, твердых правил, точного числа участников с определенным уровнем подготовленности. Чтобы совершенствоваться в избранной спортивной игре, надо соблюдать определенный режим тренировки. Специалист по физическому воспитанию должен уметь ориентироваться в соответствии подвижных игр закономерностям возрастного развития детей (младшего школьного возраста, 7-12 лет; среднего школьного, или подросткового возраста, 12-15 лет) и молодежи (старшего школьного, или юношеского возраста, 15-17 лет) [14].

Важно предусматривать некоторые отличия в содержании и форме подвижных игр для детей разных возрастных групп, а также умело отбирать их, исходя из конкретных условий. В руках педагога они могут стать отличным

средством совершенствования процессов роста, морфологического и функционального развития организма, содействовать повышению уровня общей физической подготовленности занимающихся [6].

Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (старт, атакующее или защитное действие, элементы игровых действий и т.п.). Поэтому для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации) [26].

Добиться значительного сокращения времени простой реакции – трудная задача. Диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10-0,15 с. Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях. Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства), Большинство сложных двигательных реакций в физического воспитания и спорте – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, в данной ситуации) и реакций на движущийся объект. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Однако обеспечить за счет этого в полной мере избирательно направление воздействие на улучшение сложной реакции невозможно. Для это необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной

деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению вымени реакции [6].

Ю.Ф. Курамшин [13] определил, что при воспитании быстроты реакции на движущийся объект, особое внимание уделяется сокращению времени начала компонента реакции нахождения и фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени сложной двигательной реакции обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями:

1) воспитывают умение заблаговременно включать и «удерживать» объектов поле зрения (например, когда занимающийся не выпускает мяч из поля зрения, время у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

2) направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту.

Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стремятся прежде всего научить занимающихся искусно пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения. Применяя для совершенствования реакции выбора специально подготовительные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора. Число альтернатив, для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру так и число ответных действий.

На время реакции влияют такие факторы, как возраст, квалификация,

состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения [26].

Из основных источников по исследованию развития физических качеств можно констатировать, что наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 10 лет (см., например, указание на это: [5]).

Половые различия в уровне развития скоростных способностей у младших школьников невелики. Несколько в меньшем темпе рост различных видов быстроты продолжается с одиннадцати до четырнадцати-пятнадцати лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений [5].

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей семи лет объем двигательной активности сокращается на 50%. Основной формой занятия физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержание программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учетом возрастных особенностей занимающихся. Для младшего школьного возраста ведущим средством являются подвижные игры разнопланового характера [21].

Следовательно, целенаправленный подбор и проведение на уроке подвижных игр в младшем школьном возрасте можно использовать для развития скоростных способностей у детей.

### **3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

#### **2.1 Организация опытно-экспериментального исследования методики развития скоростных способностей младших школьников средствами подвижных игр. Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента**

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы:

- 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- 2) для оценки скорости одиночного движения;
- 3) для оценки быстроты движений в разных суставах;
- 4) для оценки скорости, проявляемых в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции [18].

В качестве контрольных упражнений (тестов) используются испытания, отвечающие специальным требованиям:

- 1) необходимо определить цель проведения контрольных упражнений (тестов);
- 2) следует разработать методику оценивания результатов и процедуру тестирования;
- 3) нужно определить надежность и информативность тестов;
- 4) результаты тестов должны быть продемонстрированы в соответствующей системе оценивания.

Исследование по определению уровня развития скоростных способностей у детей младшего проводилось на базе МБОУ «Новоназимовская СОШ № 4» и проходило в 3 этапа.

На первом этапе (июнь-август) мной были определены объект и предмет

исследования, поставлены цели и задачи и проведен анализ источников литературы электронного и печатного характера по данной проблеме;

На втором этапе в период с 11.09.2017 по 08.10.2017 гг. проводился педагогический эксперимент, в который входило внедрение в уроки физической культуры младших школьников, подвижных игр, направленных на развитие скоростных способностей;

Третий этап исследования (апрель – май) заключался в обработке полученных результатов, сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента, обсуждение и оформление выпускной квалификационной работы.

Цель констатирующего эксперимента – определить уровень развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

В эксперименте принимали участие два класса по 10 человек (4 «А» и 4 «Б»). Учащиеся 4 «А» класса входили в контрольную группу, 4 «Б» являлся экспериментальной группой.

К – контрольная группа ( $n_k = 10$ );

Э – экспериментальная группа ( $n_э = 10$ ).

Классы одинаковы по половому и возрастному признаку, все участники эксперимента отнесены к основной медицинской группе здоровья.

Для измерения уровня развития скоростных способностей контрольной и экспериментальной групп в ходе проведения констатирующего и контрольного этапа педагогического эксперимента мной использовались следующие контрольные упражнения (тесты).

1. Бег на месте за 10 сек. По сигналу испытуемый стремиться как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура. Шнур подвешен горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого;

2. Прыжки через короткую скакалку за 30 сек. Прыжки выполняются в максимально быстром темпе. По команде «Марш!» начинается выполнение

упражнения и по команде «Стоп!» заканчивается.

3. Броски мяча о стену с последующей ловлей за 20 сек. Подсчитывается количество ударов мяча о стенку, если мяч потерян, его необходимо взять и продолжить упражнение.

4. Бег дистанция 30 м. Выполняется с высокого старта по правилам легкой атлетики» [18].

Результаты прохождения тестов оцениваются в баллах, заносятся в таблицу.

Высокий уровень развития скоростных способностей – 3 балла, средний уровень – 2 балла и низкий уровень – 1 балл. Нормативная оценка контрольных упражнений (тестов) представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Контрольные нормативы для учащихся 9 - 10 лет

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Высокий уровень (3 балла)		Средний уровень (2 балла)		Низкий уровень (1 балл)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на месте 10 сек. (кол. раз поднятия бедра)	15 и более	14 и более	11 - 14	10 - 13	5 - 10	5 - 9
2	Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	28 и более	30 и более	20 - 27	22 - 29	10 - 20	10 - 22
3	Удары мяча об стену с последующей ловлей за 20 сек. (кол. раз)	18 и более	17 и более	12 - 17	11-16	5 - 11	5-10
4	Бег 30 метров с высокого старта (сек.)	5.0 и менее	5.2 и менее	6.5	6.7	6.6	6.8

Результаты выполнения контрольных упражнений (тестов) экспериментальной и контрольной группой представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Уровень развития скоростных способностей контрольной группы (4А класс) до проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Ф. И. испытуемого	Контрольные упражнения (тесты)							
		Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м,	
1	З. Артем	13	2	15	2	18	1	7.0	1
2	К. Елена	12	2	10	1	16	1	7.2	1
3	Л. Елена	15	3	16	2	34	3	6.8	1
4	М. Владимир	13	2	15	2	23	2	6.9	1
5	М. Василий	16	3	18	3	27	2	6.5	2
6	М. Кристина	11	2	11	2	30	3	7.0	1
7	П. Алина	16	3	17	3	32	3	6.5	2
8	Р. Артем	14	2	16	2	24	2	6.8	1
9	Р. Максим	12	2	13	2	16	1	7.1	1
10	Ш. Никита	15	3	19	3	29	3	6.0	2
Сумма баллов:			24		22		21		13

Таблица 3– Уровень развития скоростных способностей  
экспериментальной группы (4А класс) до проведения педагогического  
эксперимента

№ п/п	Ф. И. испытуемого	Контрольные упражнения (тесты)							
		Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м,	
1	Г. Артем	16	3	19	3	18	1	5.7	2
2	Г. Владимир	12	2	10	1	16	1	7.0	1
3	Л. Артем	15	3	18	3	18	1	6.8	1
4	М. Елена	15	3	15	2	30	3	6.9	1
5	М. Максим	14	2	19	3	20	2	6.5	2
6	П. Артем	14	2	11	2	17	1	6.2	2
7	П. Илья	16	3	17	3	15	1	6.0	2
8	Т. Алеся	14	2	10	1	30	3	5.2	3
9	Х. Карина	9	1	10	1	16	1	7.0	1
10	Ш. Арина	15	3	17	3	33	3	5.2	3
Сумма баллов:			24		22		17		18

Проанализировав данные, полученные по итогам выполненных контрольных упражнений до проведения формирующего этапа педагогического эксперимента, мы видим следующее.

Контрольная группа. *Бег на месте за 10 сек.* - высокий уровень показали

4 человека, средний уровень 6 человек, низкий уровень отсутствует; *Удары мяча об стену с последующей ловлей за 20 сек.* - высокий уровень показали 3 человека, средний уровень 6 человек, Низкий уровень – 1 человек; *Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.* - высокий уровень 4 человека, средний уровень 3 человека, низкий уровень 3 человека; *Бег 30 м. с высокого старта* - высокий уровень отсутствует, средний уровень 3 человека, низкий уровень 7 человек. Графически результаты прохождения контрольных тестов представлены на рисунке 1.

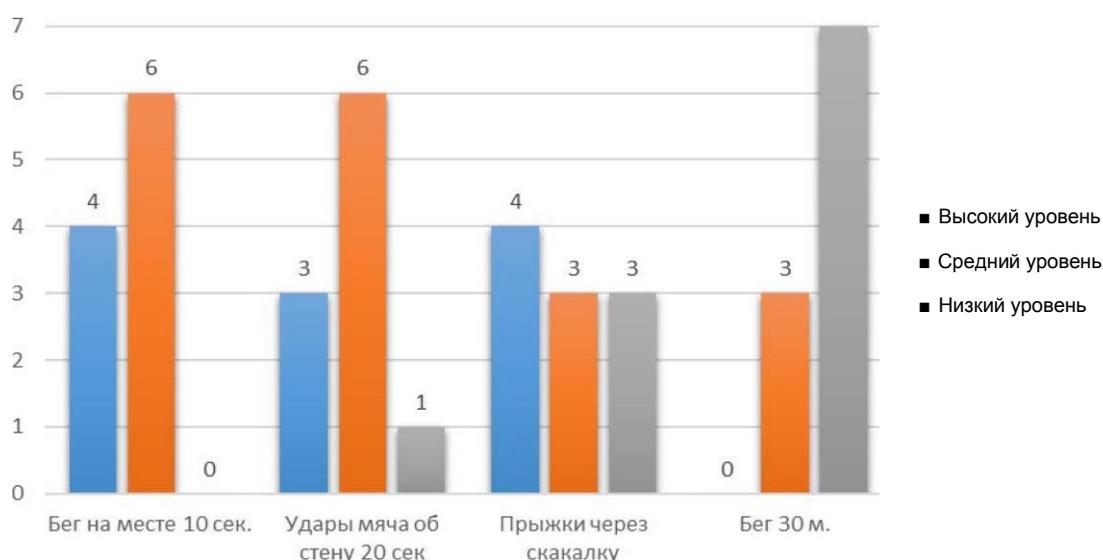


Рисунок 1 – Результаты прохождения тестирования скоростных способностей контрольной группы до проведения эксперимента

Экспериментальная группа. *Бег на месте за 10 сек.* - высокий уровень показали 5 человек, средний уровень 4 человека, низкий уровень 1 человек; *Удары мяча об стену с последующей ловлей за 20 сек.* - высокий уровень показали 5 человек, средний уровень 2 человек, Низкий уровень - 3 человека; *Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.* - высокий уровень 3

человека, средний уровень 1 человека, низкий уровень 6 человек. *Бег 30 м. с высокого старта* - высокий уровень 2 человека, средний уровень 4 человека, низкий уровень 4 человека. Графически результаты проверки представлены на рисунке 2.

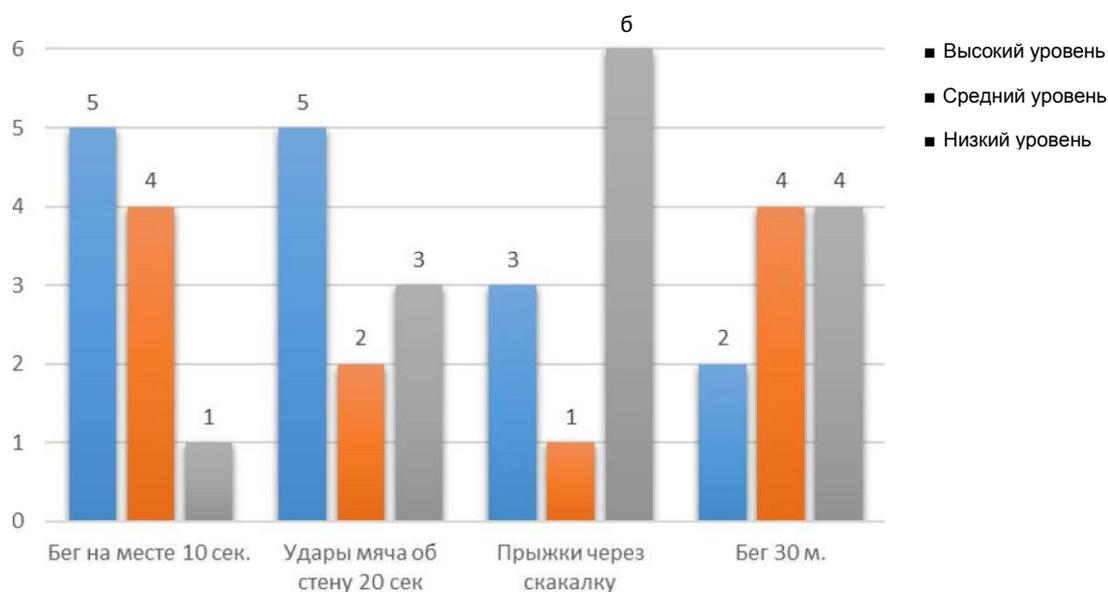


Рисунок 2 – Результаты прохождения тестирования скоростных способностей экспериментальной группы до проведения эксперимента.

Суммы всех баллов по отдельным контрольным упражнениям (тестам) контрольной и экспериментальной группы до проведения эксперимента, представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сумма баллов контрольной и экспериментальной группы

№	Группа	Сумма баллов всех участников группы по видам тестов			
		Бег на месте, 10 сек	Частота ударов мяча о стену, за 20 сек	Прыжки через скакалку за 30 сек	Бег 30 м,
1	Контрольная	24	22	21	13
2	Экспериментальная	24	22	17	18

Сравнительный анализ уровня развития скоростных способностей по результатам прохождения тестирования контрольной и экспериментальной группы до эксперимента интерпретирован в баллах (среднее значение) и показан на рисунке 3.

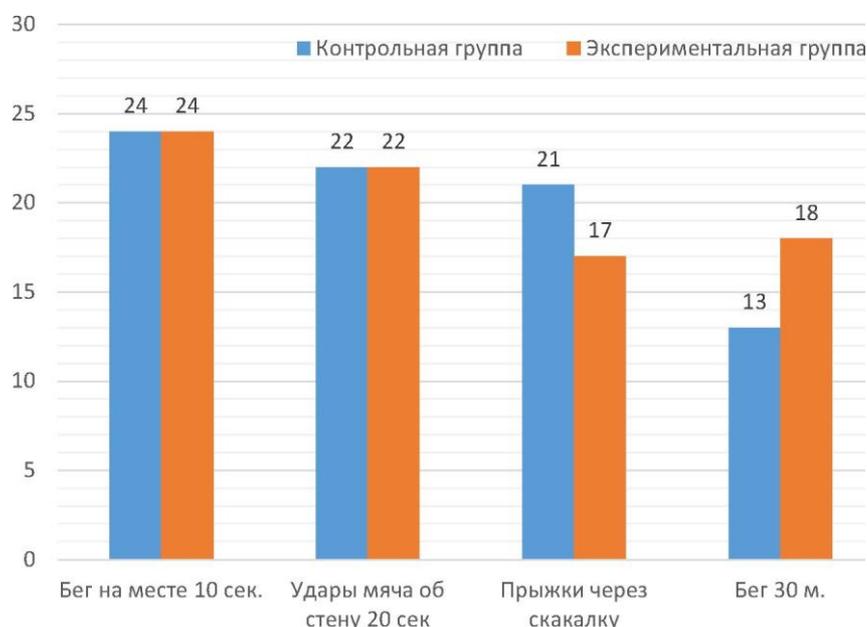


Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов прохождения тестов контрольной и экспериментальной группы до прохождения эксперимента.

Таким образом, можно сделать вывод, что уровень развития скоростных способностей контрольной (4 «А» класс) и экспериментальной (4 «Б» класс) находится на уровне выше среднего (66,6 – 67,2%).

## **2.2 Реализация педагогического эксперимента по внедрению подвижных игр направленных на развитие скоростных способностей младших школьников**

На этапе формирующей части педагогического эксперимента (12 уроков) в период с 12.09.2017 г. по 06.10.2017 г. в экспериментальной группе (4 «Б» класс) уроки физической культуры проходили по программе ФГОС НОО МБОУ «Новоназимовская СОШ № 4» с внедрением подвижных игр, направленных на

развитие скоростных способностей. Уроки же контрольной группы (4 «А» класс) проходили по рабочей программе разработанной учителем физической культуры в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Разработки уроков и план проведения подвижных игр в период с 12.09.2017 г по 06.10.2017 г. продемонстрированы в конце работы (Приложение Б, Приложение А).

В ходе проведения эксперимента, направленного на развитие скоростных способностей, для экспериментальной группы (4 «Б» класс) мной были подобраны и предложены подвижные игры:

- направленные на развитие простой двигательной реакции;
- для развития двигательной реакции на движущийся объект;
- направленные на развитие стартовой скорости;

Игры, направленные на развитие простой двигательной реакции:

1. «Поймай шнур». На пол кладут шнур длиной 2 – 2.5 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию учителя (руки вверх, в стороны, вперёд, на пояс, приседания, наклоны и др.). По сигналу свистка участники быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур;

2. «Салки в парах»

Вариант 1. Один из игроков располагается на лицевой линии, он – салка. Второй – на расстоянии 1,5–2 м лицом к партнёру. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке, выполняет поворот кругом и стремится убежать за обозначенную линию, расположенную в 6 м, а первый пытается его догнать и осалить.

Вариант 2. Один из игроков располагается на лицевой линии спиной к площадке, он – салка. Второй – на расстоянии 1 м от партнёра лицом к площадке. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке (салка), выполняет

поворот кругом и стремится осалить убегающего партнёра, прежде чем тот пересечёт обозначенную на полу линию, расположенную в 6 м;

3. «Успей поймать мяч». Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии четырёх-пяти шагов, держа в руках по волейбольному мячу. По сигналу оба подбрасывают мяч вверх на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнёра. Можно постепенно увеличивать расстояние между партнёрами или уменьшать высоту, на которую подбрасываются мячи.

4. «Вызов номеров». Игроки в составе двух равных (по численности) команд встают за линией старта с обеих сторон баскетбольного щита и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. На расстоянии 5 м от команд проводят линию финиша. Учитель громко называет какой-либо номер, и игроки под этим номером бегут к линии финиша. Команда, чей игрок первым пересечёт линию финиша, получает 1 выигрышное очко. После финиша игроки снова занимают свои места в командах. За 3 мин. нужно набрать большее количество очков.

Игры, направленные на развитие двигательной реакции на движущийся объект.

#### 1. «Салки»

Вариант 1. Наиболее универсальная игра для тренировки реакции на движущийся объект. Все играющие свободно располагаются на площадке. Учитель назначает водящего. По сигналу водящий пытается осалить одного из игроков. Осаленный игрок становится водящим. Если игроков очень много, можно выбрать сразу несколько водящих.

Вариант 2. Водящий получает мяч и пытается попаданием мяча осалить участников игры, осаленный игрок становится водящим;

2. «Подвижная цель». На площадке чертят круг диаметром 7-8 м. За линией круга на одинаковом расстоянии друг от друга встают 5-10 игроков, в

центре круга – водящий. Находящиеся за кругом игроки стараются попасть в водящего мячом. Водящий, бегая внутри круга, уворачивается от мяча. Игрок, который попал в водящего, встаёт на его место. Игрокам запрещается переступать линию круга [14].

Игры, направленные на развитие стартовой скорости:

1. «Старт с выбыванием». Группа из 5-6 игроков по сигналу стартует от лицевой линии площадки и пробегает 14 м с максимальной скоростью. Два игрока, финишировавшие последними, выбывают из игры. Игра ведётся до выявления победителя.

2. «Встречный бег». В игре участвуют две команды, строятся в колонну по одному на противоположных сторонах спортивного зала (у лицевой линии). Расстояние между командами 18 м. Линия финиша расположена в 9 м от каждой команды. По сигналу свистка первые номера команд одновременно начинают бег из одинакового стартового положения и бегут к финишной линии. Бегун, прибегающий первым, приносит своей команде 1 балл. После подсчёта баллов, полученных каждой командой определяется команда победительница.

3. «День и ночь». Класс делится на две команды и встают на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1-2 м. Одна команда – «День», другая – «Ночь». Каждая команда имеет на своей стороне площадки «дом» в 10-20 м от середины площадки. Учитель, называет одну из команд – и её игроки должны как можно быстрее убежать в дом, а игроки другой команды их догоняют. Сколько игроков догоняющая команда осалит до линии дома, столько и получают баллов. Затем все снова встают на исходные места, игра повторяется. В игре необходимо применять различные исходные положения, например, упор присев, упор лежа, сидя и т.п., или выполнять различные двигательные действия в исходном положении (например, подскоки на месте, бег на месте, приседания и т.п.).

Предложенные подвижные игры были направлены на формирование

скоростных способностей и проводились на уроках физической культуры 4 «Б» класса (экспериментальной группы) период с 12.09.17 по 06.10.17 г. (12 уроков) в «МБОУ Новоазимовская СОШ № 4».

### 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

По окончании формирующего этапа педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной группы, результаты которых представлены в таблицах 5, 6.

Контрольные упражнения (тесты) направленные на определение развития скоростных способностей младших школьников применялись те же что и на этапе констатирующей части педагогического эксперимента.

Таблица 5 – Уровень развития скоростных способностей контрольной группы (4 «А» класс) после проведения формирующего этапа педагогического эксперимента

№ <sup>0</sup> п/п	Ф. И. испытуемого	Контрольные упражнения (тесты)							
		Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену,		Прыжки через скакалку за 30		Бег 30 м,	
1	З.Артём	13	2	15	2	19	1	6.8	1
2	К. Елена	13	2	14	2	18	1	7.2	1
3	Л.Елена	15	3	16	2	34	3	6.8	1
4	М.Владимир	13	2	16	2	24	2	6.5	2
5	М.Василий	16	3	18	3	28	3	6.5	2
6	М. Кристина	11	2	13	2	30	3	7.0	1
7	П.Алина	16	3	17	3	32	3	6.5	2

8	Р.Артем	14	2	16	2	24	2	6.4	2
9	Р.Максим	12	2	13	2	20	2	7.0	1
10	Ш.Никита	17	3	19	3	29	3	5.1	3
<b>Сумма баллов:</b>			<b>24</b>		<b>23</b>		<b>23</b>		<b>16</b>

Таблица 6 – Уровень развития скоростных способностей экспериментальной группы (4А класс) после проведения формирующего этапа педагогического эксперимента

№ п/п	Ф. И. испытуемого	Контрольные упражнения (тесты)							
		Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м,	
1	Г. Артем	18	3	20	3	22	2	5.1	3
2	Г. Владимир	13	2	14	2	18	1	6.6	2
3	Л.Артем	15	3	18	3	23	2	6.5	2
4	М.Елена	15	3	15	2	30	3	6.6	2
5	М.Максим	16	3	19	3	24	2	6.3	2
6	П.Артем	15	3	11	2	21	2	6.0	2
7	П.Илья	16	3	17	3	20	2	5.9	2
8	Т.Алеся	16	3	15	2	30	3	5.1	3
9	Х.Карина	14	2	13	2	22	2	6.5	2

10	Ш.Арина	17	3	19	3	33	3	5.0	3
Сумма баллов:			28		25		22		23

Таким образом, по итогам контрольного тестирования после проведения формирующего этапа педагогического эксперимента результаты значительно улучшились как у контрольной, так и у экспериментальной группы:

Контрольная группа. *Бег на месте за 10 сек.* - высокий уровень показали 4 человека, средний уровень 6 человек, низкий уровень отсутствует; *Удары мяча об стену с последующей ловлей за 20 сек.* – высокий уровень показали 3 человека, средний уровень 7 человек. Низкий уровень – отсутствует; *Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.* – высокий уровень 5 человек, средний уровень 3 человека, низкий уровень 2 человека; *Бег 30 м. с высокого старта* - высокий уровень 1 человек, средний уровень 4 человека, низкий уровень 5 человек. Графически результаты прохождения контрольных тестов представлены на рисунке 4.

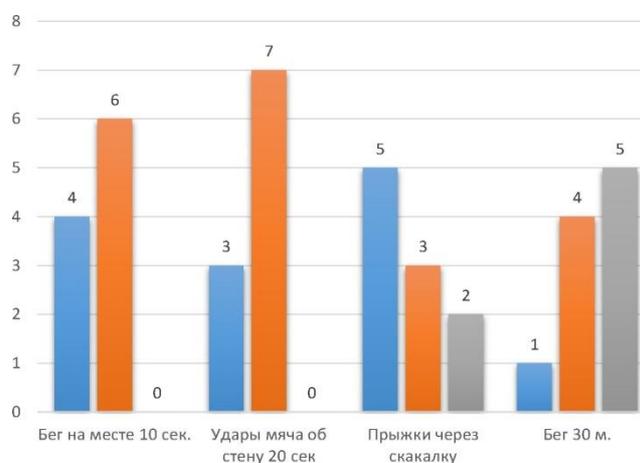


Рисунок 4 Результаты тестов контрольной группы после проведения формирующего этапа педагогического эксперимента

Экспериментальная группа. *Бег на месте за 10 сек.* – высокий уровень показали 8 человек, средний уровень 2 человека, низкий уровень отсутствует;

*Удары мяча об стену с последующей ловлей за 20 сек.* - высокий уровень показали 5 человек, средний уровень 5 человек. Низкий уровень – отсутствует. *Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.* - высокий уровень 3 человека, средний уровень 6 человека, низкий уровень 1 человек; *Бег 30 м. с высокого старта* - высокий уровень 3 человека , средний уровень 7 человек, низкий уровень отсутствует. Графически результаты проверки представлены на рисунке 5.

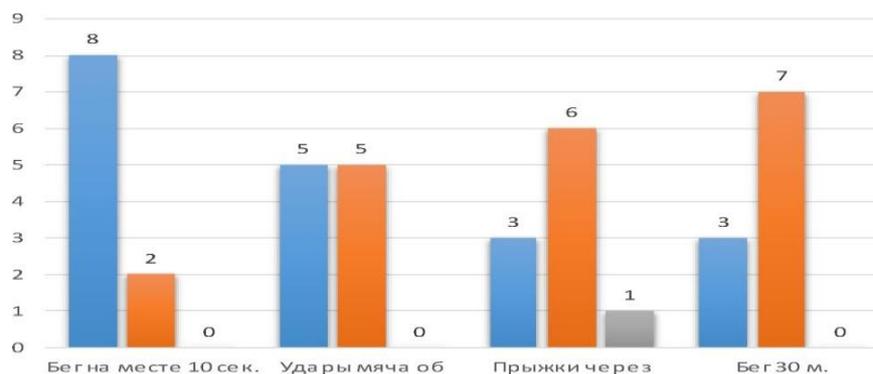


Рисунок 5 – Результаты тестов контрольной группы после проведения формирующего этапа педагогического эксперимента.

Суммы всех баллов по отдельным контрольным упражнениям (тестам) контрольной и экспериментальной группы после проведения формирующего этапа эксперимента, представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Сумма баллов контрольной и экспериментальной группы после проведения эксперимента

№	Группа	Сумма баллов всех участников группы по видам тестов			
		Бег на месте, 10 сек	Частота ударов мяча о стену, за 20 сек	Прыжки через скакалку за 30 сек	Бег 30 м,
1	Контрольная (4А)	24	23	23	16
2	Экспериментальная (4Б)	28	25	22	23

Анализ уровня развития скоростных способностей по результатам прохождения тестирования контрольной и экспериментальной группы до эксперимента интерпретирован в баллах (среднее значение) и показан на рисунке 6.

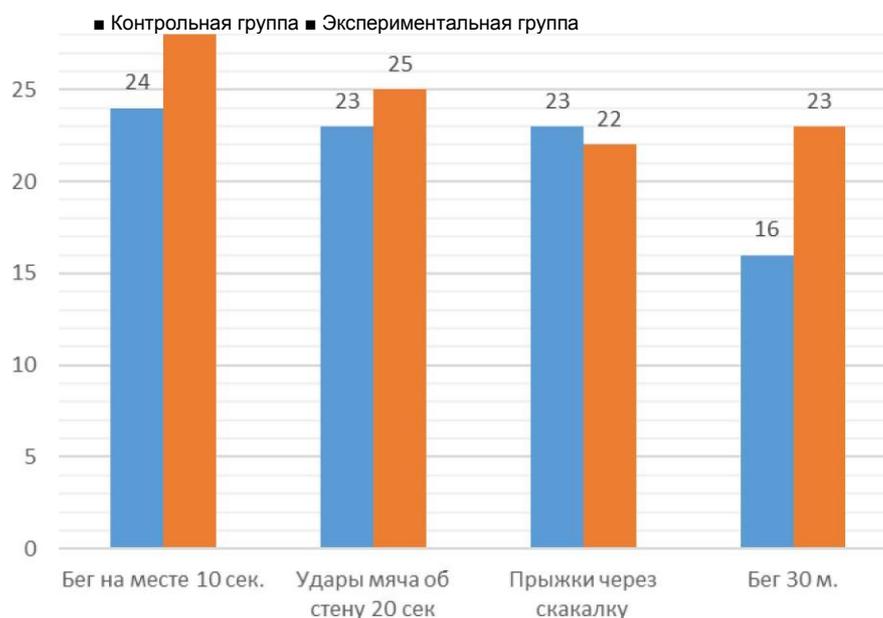


Рисунок 6 – Анализ результатов прохождения тестов контрольной и экспериментальной группы после прохождения эксперимента

Сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапа тестирования контрольной группы продемонстрирован на рисунке 7.



Рисунок 7 – Сравнительный анализ результатов исследования контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ результатов исследования констатирующего и контрольного эксперимента учащихся 4 «А» класса показал:

- бег на месте 10 сек. – в контрольной группе изменений не произошло;
- удары мяча об стену с последующей ловлей 20 сек. - произошли незначительные изменения в лучшую сторону;
- прыжки через скакалку 30 сек. – результаты повысились незначительно;
- бег 30 м. на результат – также наблюдается улучшение результатов.

В результате в ходе проверки уровня развития скоростных способностей контрольной группы (4 «А» класса) при помощи специальных упражнений (тестов) наблюдается улучшение показателей.

Сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапа тестирования экспериментальной группы продемонстрирован на рисунке 8.



Рисунок 8 – Сравнительный анализ результатов исследования контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ результатов исследования констатирующего и контрольного эксперимента учащихся 4 «Б» класса показал:

- бег на месте 10 сек. – в экспериментальной группе результаты улучшились значительно;
- удары мяча об стену с последующей ловлей 20 сек. – произошли значительные изменения в лучшую сторону;

- прыжки через скакалку 30 сек. – результаты повысились;
- бег 30 м. на результат – также наблюдается значительное улучшение результатов.

Исходя из полученных данных контрольного тестирования и сравнения этих данных с результатами тестов до проведения эксперимента, мы наблюдаем значительное улучшение результатов у экспериментальной группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что регулярное проведение подвижных игр, развивающих физические и психические качества, плодотворно влияет на развитие скоростных способностей учащихся младших классов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В ходе анализа педагогической литературы мы пришли к выводу, что подвижные игры – это основной вид деятельности детей младшего школьного возраста, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость и т.д. Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный младшему школьному возрасту способ усвоения общественного опыта.

На базе МБОУ «Новоназимовская СОШ № 4» нами была проведена опытно-экспериментальная работа, направленная на определение уровня развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста. В ходе проведения констатирующего этапа эксперимента, подобрав специальные контрольные упражнения (тесты) для определения скоростных способностей мы выяснили, что уровень развития скоростных способностей контрольной (4 «А» класс) и экспериментальной группы (4 «Б» класс) в среднем составляет 50-60 %. Нами были предложены спектр подвижных игр, направленный на развитие скоростных способностей участников эксперимента. Предложенные подвижные игры были проведены в экспериментальной группе (4 «Б» класс) в ходе уроков физической культуры (12 уроков) на формирующем этапе педагогического эксперимента. Контрольная группа занималась по основной программе школы, плану работы учителя физической культуры. Также нами была проведена контрольная диагностика уровня развития скоростных способностей контрольной и экспериментальной группы по окончании формирующего этапа исследования, в результате которой мы наблюдаем повышение уровня развития скоростных способностей у обеих групп, но в экспериментальной группе наблюдается более значительное улучшение результатов (75-80%).

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что регулярное проведение подвижных игр, развивающих физические и психические качества, плодотворно влияет на развитие скоростных способностей учащихся младших классов. Это подтверждает правильность выдвинутой нами гипотезы

Задачи решены, цель достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богданов, Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни : внеурочные занятия с учащимися по физической культуре / Г. П. Богданов. – Москва : ФиС, 2013. – 192 с.
2. Верхлин, В. Н. Технические средства обучения на уроках физической культуры: учебное пособие для студентов ВУЗов / В. Н. Верхлин. – Москва : Просвещение, 2014. – 79 с.
3. Володина, В. С. Основы, теории и методы физического воспитания : учебное пособие для студентов / В. С. Володин. – Минск, 2013. – 112 с.
4. Выдрин, В. М. Введение в специальность / В. М. Выдрин. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 119 с.
5. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – Москва : Академия, 2016. – 288 с.
6. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физического воспитания: учебное пособие для ВУЗов / А. А. Гужаловский. – Москва, 2015. – 98 с.
7. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников: учеб. пособие / А. А. Гужаловский. – Минск, 2015. – 82 с.
8. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера : учебное пособие / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
9. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебное пособие для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. – Москва : Академия, 2014. – 160 с.
10. Каджаспиров, Ю. Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! : учебное пособие / Ю. Г. Каджаспиров. – Москва, 2013. – 202 с.
11. Кениман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР : учебное пособия для школ / А.В. Кениман. – Москва, 2012. – 124 с.
12. Королева, Н.В. Роль игры в формировании положительного отношения

к труду у детей старшего дошкольного возраста : Психологические вопросы игры и обучения в дошкольном возрасте / Н.В. Королева. – Москва, 2012. – 10 с.

13. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для ВУЗов / Ю. Ф. Курамшин, В. М. Выдрин, Н. Е. Латышева. – Москва : Советский спорт, 2014. – 68 с.

14. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва : Терра - Спорт, 2015. – 192 с.

15. Макаров, Н. А. Лекции по курсу физического воспитания / Н. А. Макаров, А. А. Степанов. – Москва, 2010. – 200 с.

16. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Л. П. Матвеев. – Москва : ФиС, 2005. – 271 с.

17. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 543 с.

18. Мейксон, Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры: Пособие для учителей / Г. Б Мейксон, Г. П Богданова. – Москва: Просвещение, 2013. – 96с.

19. Набатникова, Н. Ю. Управление подготовкой юных спортсменов : учебное пособие / Н. Ю. Набатникова. – Москва, 2016. – 107 с.

20. Наумчик, В. Н. Этика педагога / В. Н. Наумчик, Е. А. Савченко. – Минск : Университет, 2010. – 216 с.

21. Новосельский, В. Ф. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов / В. Ф. Новосельский. – Москва, 2011. – 109 с.

22. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: пособие для педагогов дошкольников / Л. И. Пензулаева. – Москва : 2013. – 112 с.

23. Портных, Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портных. – Москва : ФиС, 2014. – 344 с.

24. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Н. В.

Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Академия, 2014. – 152 с.

25. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учебное пособие / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – Москва : СпортАкадемПресс, 2014. – 184 с.

26. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

27. Эльконин, Д. Б. Психология игры.: учебное пособие для ВУЗов / Д. Б. Эльконин. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2014. – 300 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Подвижные игры для развития простой двигательной реакции

«Неуловимый шнур». На пол кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют различные движения по указанию учителя (руки вверх, в стороны, вперёд, на пояс, приседания, наклоны и др.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

«Салки в парах».

*Вариант 1.* Один из игроков располагается на лицевой линии, он – салка. Второй – на расстоянии 1,5-2 м лицом к партнёру. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке, выполняет поворот кругом и стремится убежать за обозначенную линию, расположенную в 6 м, а первый пытается его догнать и осалить (рис. 1).

*Вариант 2.* Один из игроков располагается на лицевой линии спиной к площадке, он – салка. Второй – на расстоянии 1 м от партнёра лицом к площадке. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке (салка), выполняет поворот кругом и стремится осалить убегающего партнёра, прежде чем тот пересечёт обозначенную на полу линию, расположенную в 6 м (рис. 2).

«Поймай мяч». Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. Водящий находится с мячом в центре круга. Подбросив мяч вверх над головой или ударив его о пол (землю), водящий называет любой номер. Игрок под этим номером устремляется к мячу, стараясь поймать его, прежде чем мяч упадёт на пол. Если он не успел это сделать, то идёт на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящим остаётся прежний игрок.

*Варианты.* 1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения:

а) стоя спиной к водящему; б) сидя на полу лицом к водящему; в) сидя на полу спиной к водящему; г) упор присев.

«Вызов номеров».

Вариант 1. Игроки в составе двух равных (по численности) команд встают за линией старта с обеих сторон баскетбольного щита и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. На расстоянии 5 м от команд проводят линию финиша. Учитель громко называет какой-либо номер, и игроки под этим номером бегут к линии финиша. Команда, чей игрок первым пересечёт линию финиша, получает 1 выигрышное очко. После финиша игроки снова занимают свои места в командах. За 3 мин. нужно набрать большее количество очков.

Вариант 2. Игроки в составе двух равных (по численности) команд встают за лицевой линией с обеих сторон щита и рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой порядковый номер. Перед командами на расстоянии 3-5 м кладут по баскетбольному мячу. Учитель по своему усмотрению называет порядковый номер любого участника игры, например, «три». Оба третьих номера выбегают вперёд, берут мяч и выполняют его ведение до поворотных стоек, расположенных в 10-24 м, обводят их и возвращаются назад, положив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, выполнившего задание первым, команда получает 1 выигрышное очко. За 5 мин. нужно набрать большее количество очков (рис. 3).

Игру можно разнообразить, изменяя исходное положение: а) стоя спиной к направлению бега; б) сидя лицом или спиной к стартовой линии; в) упор присев.

5. «Мячи и кегли». На площадке проводят три параллельные линии, на расстоянии 5-7 м одна от другой. На центральной линии находятся игроки. С одной стороны от них на соответственно расположенной линии кладут мячи, с другой стороны на оставшейся линии расставляют кегли (по числу игроков).

Учитель объявляет исходное положение игроков (стоя, сидя, упор присев и др.), а затем произносит «сигнальное» слово. Если он произносит слово «мячи», то все игроки устремляются в сторону мячей, быстро берут их в руки и поднимают вверх, если же он произносит слово «кегли», то все бегут в сторону кеглей и т.д. Игрок, выполнивший задание последним, выбывает из игры. Игру проводят несколько раз до выявления победителя.

#### Подвижные игры и игровые упражнения для развития двигательной реакции на движущийся объект

При тренировке реакции на движущийся объект основное требование заключается в выработке умения фиксировать глазами движущийся предмет, который перемещается с большой скоростью.

1. «Салки». Наиболее универсальная игра у детей для тренировки реакции на движущийся объект. Все играющие свободно располагаются на площадке. Учитель назначает водящего. По сигналу водящий пытается осалить одного из игроков. Осаленный игрок становится водящим. Если игроков очень много, можно выбрать сразу несколько водящих.

2. «Подвижная цель». На площадке чертят круг диаметром 6-8 м. За границами круга на равном расстоянии друг от друга встают 5-8 игроков, в центре круга – водящий. Находящиеся за кругом игроки стараются попасть в водящего мячом. Водящий, бегая внутри круга, увёртывается от мяча. Игрок, который попал в водящего, встаёт на его место. Игрокам запрещается переступать линию круга.

3. «Живая цель». Участники игры распределяются на две команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дают один мяч. Внутри круга водящий – игрок одной из команд. Задача водящего – увёртываться от мяча, которым его стараются осалить игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнёрами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего осалили, его место

занимает игрок другой команды. Так в роли водящего поочерёдно выступают игроки то одной, то другой команды. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увёртываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается.

4. «Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу выполняют передачу мяча друг другу и, выбрав удобный момент, осуществляют передачи ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через 1 мин. ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побываю в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допусти меньше передач ловцу.

#### Подвижные игры для развития стартовой скорости

1. «Старт с выбыванием». Группа из 5-6 игроков по сигналу стартует от лицевой линии баскетбольной площадки и пробегает 14 м с максимальной скоростью. Два игрока, финишировавшие последними, выбывают из игры. Игра ведётся до выявления победителя.

2. «Встречный бег». В игре участвуют две команды, построившиеся в колонны по одному на противоположных сторонах баскетбольной площадки (у лицевой линии). Расстояние между командами 28 м. Линия финиша расположена в 14 м от каждой команды. По сигналу первые номера команд одновременно начинают бег из одинакового стартового положения и бегут к финишной линии. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 выигрышное очко. После подсчёта очков, полученных каждой командой определяется команда победительница.

3. «Вызов». Игроки распределяются на пары. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться. Двое играющих становятся лицом друг к другу. Тот, кто начинает игру, стоит спиной к направлению бега, а второй

игрок – лицом, вытянув правую руку. По сигналу первый игрок ударяет три раза правой рукой по ладони партнёра и с третьей ударом, повернувшись кругом, убегает от него. Тот стремится догнать убегающего и осалить касанием по плечу или спине, пока первый не пересечёт линию, расположенную в 15-20 м от линии начала бега.

4. «Догнать переднего». Игроки распределяются на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами строятся одна позади другой. Расстояние между шеренгами 2 м. В 15-20 перед первой шеренгой проводят финишную линию. По сигналу обе команды с высокого старта или упора присев, упора лежа, упора лежа сзади или другого исходного положения бегут к финишной линии. При этом игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки осалить бегущего перед собой игрока передней шеренги, а тот старается не допустить этого. Игроки, которых осалили до финишной линии, должны остановиться и поднять вверх правую руку. Подсчитывается их количество. Возвратившись обратно к стартовой линии, команды меняются местами и ролями, и игра повторяется ещё раз. Выигрывает команда, осалившая большее количество соперников.

5. «День и ночь». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1-2 м. Одна команда – «День», другая – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом» в 10-20 м от середины площадки. Учитель, стоя сбоку, называет одну из команд – её игроки должны как можно быстрее убежать за линию дома, игроки другой команды их догоняют. Сколько игроков они сумели осалить до линии дома, столько и получают очков. Затем все становятся на прежние места, игра повторяется (рис. 4).

В игре следует применять различные исходные положения, например, упор присев, упор лежа, сидя и т.п., или выполнять различные двигательные действия в исходном положении (например, подскоки на месте, бег на месте,

приседания и т.п.).

6. «Встречная эстафета». На расстоянии 14-28 м друг от друга проводят две параллельные линии. В эстафете могут принять участие две и более команд, каждая из которых делится на две группы, занимающие места в колоннах по одному у противоположных линий. По сигналу стартующие игроки бегут вперёд, касаются ладонью ладони своего партнёра (или передают теннисный мяч) и занимают место в конце колонны. Выигрывает команда, чьи участники быстрее поменяются исходными позициями.

В дальнейшем можно менять способы передвижения: а) бег спиной вперёд; б) прыжки на одной ноге.

Подвижные игры и эстафеты для развития скоростной выносливости

1. Команды строятся в колонны по одному за лицевой линией площадки. На против каждой команды кладут два гимнастических обруча, один на центральной линии (обруч с 3-5 баскетбольными мячами), другой на противоположной лицевой линии (обруч без мячей). Одновременно стартуя по сигналу, игроки команд должны перенести мячи из первого обруча во второй. Каждый следующий игрок стартует только после возвращения предыдущего партнёра и переносит мячи в обратном направлении, то есть в пустой обруч (рис. 6).

Мячи переносить из обруча в обруч надо не все сразу, а последовательно один за другим. Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

2. Команды строятся в колонны по одному за лицевой линией. На центральной линии баскетбольной площадки, напротив каждой команды, устанавливают 57 кеглей. По сигналу первые игроки команд должны перенести все кегли с центральной линии на противоположную лицевую линию. Как только задание выполнено, следующие игроки команд переносят кегли в обратном направлении и ставят их на центральную линию и т.д. Кегли переносить не все сразу, а последовательно одну за другой. Побеждает команда,

выполнившая игровое задание первой.

3. На лицевой линии баскетбольной площадки устанавливают 5 кеглей одного цвета (например, синего), а на центральной линии – столько же кеглей другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды – как можно быстрее поменять кегли местами.

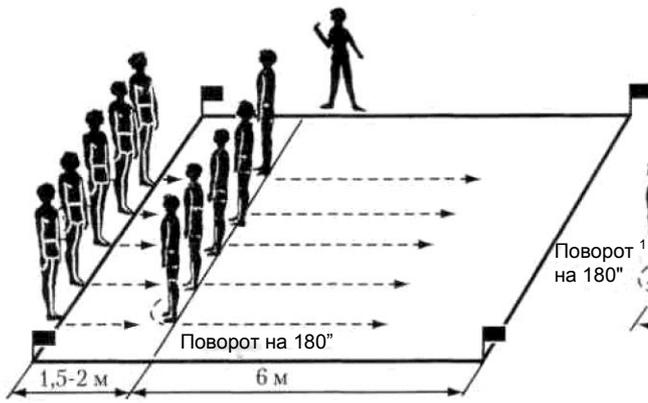


Рис. 1

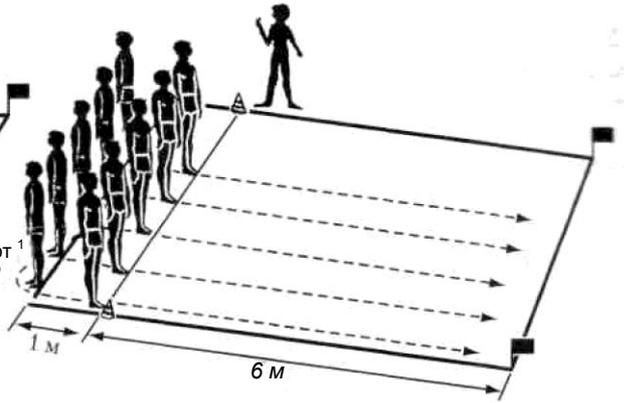


Рис. 2

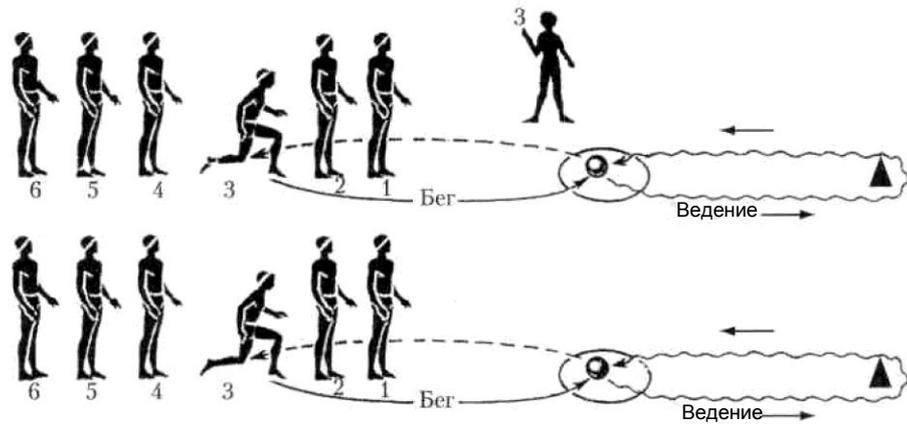


Рис. 3

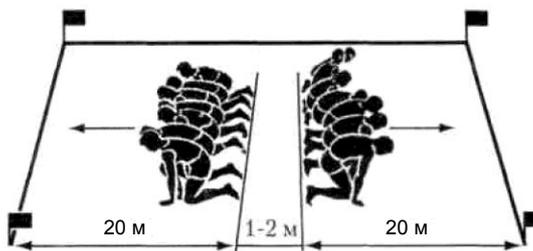


Рис. 4

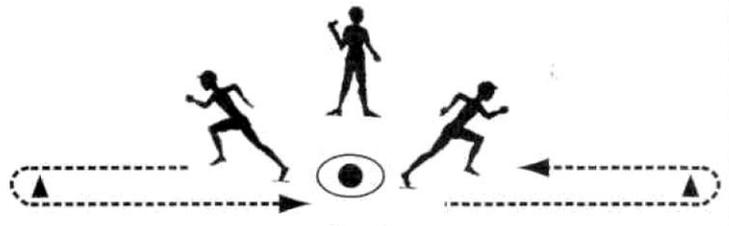


Рис. 5

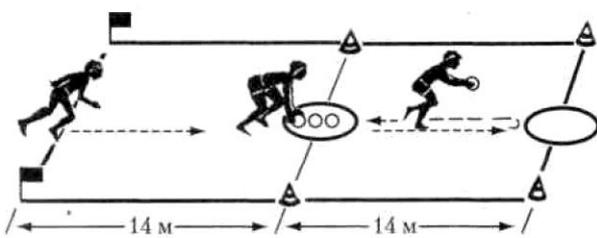


Рис. 6

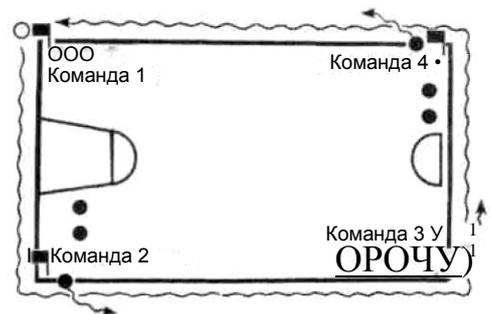
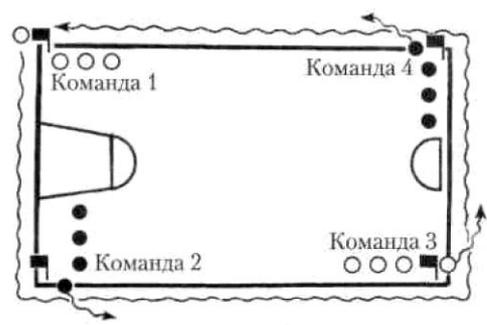
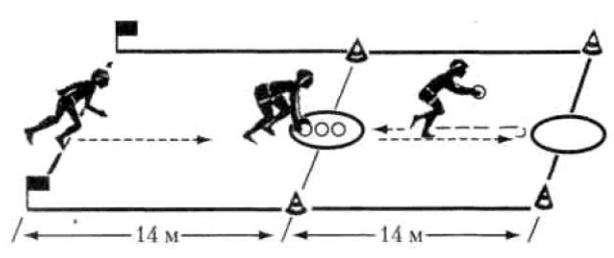
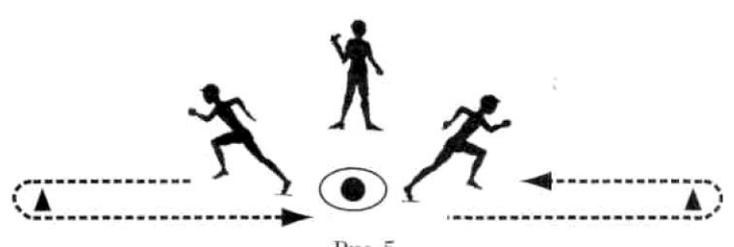
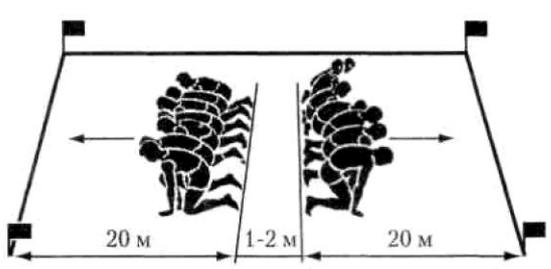
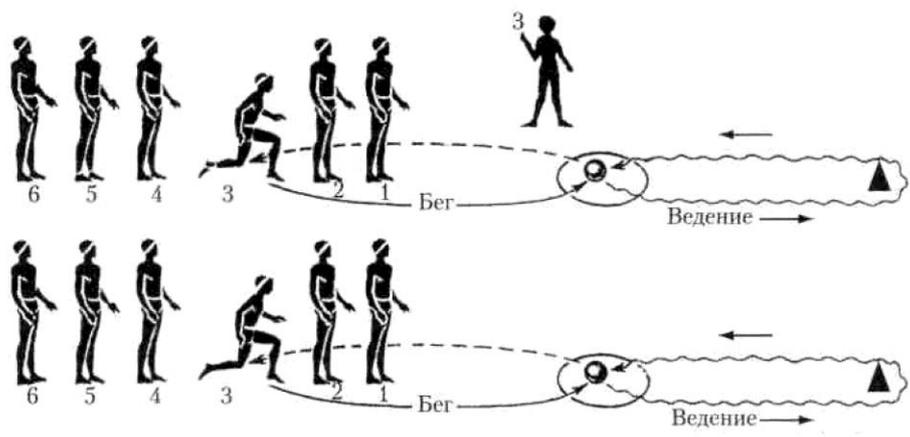
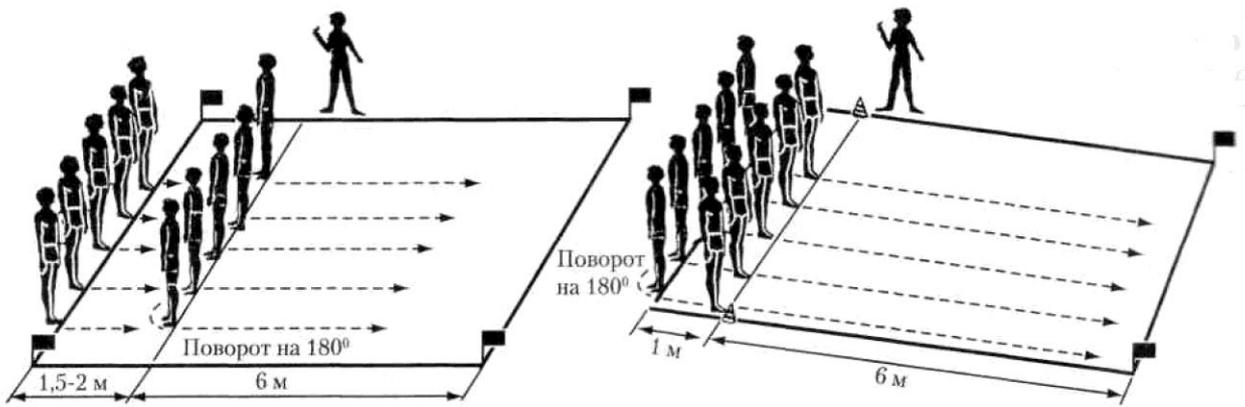


Рис. 7



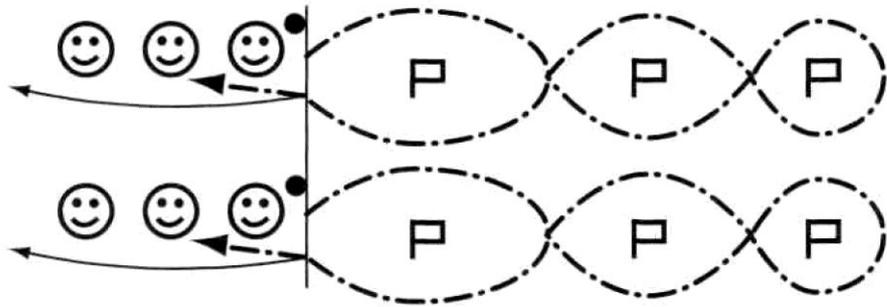


Рис. 8

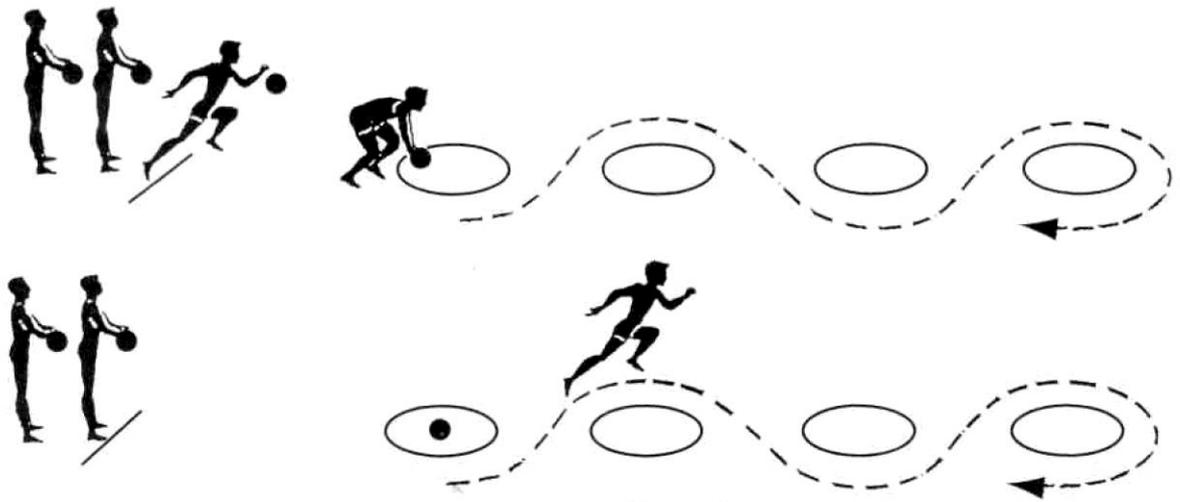


Рис. 9

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Технологическая карта урока по физической культуре

**Разработчик:** Черный Виталий Андреевич

**Учебный предмет:** физическая культура

**Класс:** 4

**Тема урока:** Развитие скоростных способностей детей средствами подвижных игр

**Тип урока:** комбинированный

**Цель урока:** Повторить технику высокого старта, рассмотреть подвижные игры, направленные на развитие скоростных способностей **Задачи урока: предметные:**

- Совершенствовать технику высокого старта.
- Совершенствовать умения выполнять комплекс упражнений типа в движении.
- Развивать физические качества: быстрота, гибкость, ловкость и координационные способности. **метапредметные:**
- Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.
- Формировать умение общаться со сверстниками в группе. **личностные:**
- Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
- Формировать знания и умение выполнять самоконтроль для здоровьесбережения.
- Воспитывать дисциплинированность, внимание, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Условия проведения:** спортивный зал.

**Материально-техническое обеспечение:** конусы, мячи волейбольные, гимнастические палки, обручи, секундомер, свисток.

<p><b>1. Вводно-подготовительная часть.</b></p> <p><b>Цель:</b> обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установке, мотивировать обучающихся на положительный результат.</p> <p style="text-align: center;"><b>1.1. Организационный момент.</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начальная организация обучающихся.</li> <li>2. Создание целевой установки на уроке.</li> <li>3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.</li> <li>4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.</li> <li>5. Психологическая настройка на предстоящую деятельность.</li> </ol>				
<b>Деятельность учителя</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>	<b>УУД</b>
Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока.	Строятся в одну шеренгу. Внимательно слушают, задают вопросы.	1 мин.	Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, правое ухо чуть выше левого.	<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.</p>

<p><b>Какие подвижные игры вы знаете?</b></p> <p><b>Достаточно ли хорошо вы умеете в них играть?</b></p> <p><b>Что для этого нужно?</b></p> <p>Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике выполнения бега с высокого старта и развивать свои скоростные качества с помощью подвижных игр.</p>	<p><i>Салки, догонялки, день ночь, воробы-вороны и тд.</i></p> <p><i>Чаще играть</i></p> <p><i>Проводить самоконтроль своему организму.</i></p>	<p>2 мин.</p>	<p>Включить в деятельность обучающихся.</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <p>Планировать занятия играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; <b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p>
<p style="text-align: center;"><b>1.2. Разминка.</b></p> <p><b>Цель:</b> обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).</p> <p>2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.</p> <p>3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать технику кувырка вперед из упора присев;</li> <li>• развивать физические качества: гибкость, быстрота координационные способности;</li> <li>• формирование установки обучающихся на активную познавательную деятельность.</li> </ul> <p><b>Средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различного рода ходьба: на носках, пятках.</li> <li>• Подготовительные упражнения.</li> <li>• Общеразвивающие упражнения в движении</li> </ul> <p><b>Критерии результатов:</b> готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний.</p>				
<p><b>Деятельность учителя</b></p>	<p><b>Деятельность обучающихся</b></p>	<p><b>Дозировка</b></p>	<p><b>ОМУ</b></p>	<p><b>УУД</b></p>
<p>Общеразвивающие упражнения в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхания</li> <li>- ходьба на месте</li> <li>- ходьба на носках руки вверх -круговые движения головой головы -бег с высоким подниманием бедра - приставными шагами</li> <li>-бег на носочках -выполнение заданий под счет 1-упор присев 2-группировка 3-встать</li> <li>4-прыжок из упора присев</li> </ul>		<p>5 мин.</p>	<p>Разминка выполняется фронтально</p>	<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействуют во время выполнения упражнений . Умеют слушать ритм и выполнять движения в такт.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <p>- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</p>

<b>2. Основная часть.</b>				
<p><b>Цель:</b> обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний в процессе урока.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать ЗУН в технике выполнения бега с высокого старта.</li> <li>2. Развивать физические качества: гибкость, быстрота, ловкость и координационные способности с помощью подвижных игр.</li> <li>3. Воспитывать внимание, чувство товарищества, коллективизма.</li> </ol> <p><b>Средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разнообразие подвижных игр;</li> <li>• разнообразные виды подвижных игр, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач.</li> <li>• развитие познавательной деятельности при ответах на вопросы</li> </ul> <p><b>Критерии результативности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активные действия обучающихся и овладения способами действий.</li> <li>• правильность и точность описания выполнения упражнения;</li> <li>• правильные ответы на вопросы.</li> </ul>				
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
<p>Назначение капитана в каждой группе</p> <p>Контролирующая функция.</p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</p> <p>1 игра - «Неуловимый шнур»</p> <p>2 игра - «Салки в парах»</p> <p>3 игра - «Вызов номеров»</p> <p>4 игра - «Салки»</p>	<p>Капитаны выполняют задание первыми. Отрабатывают элементы в группах согласно инструкции, отвечают на вопросы ,</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Расстояние между полосами матов 2 метра</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <p>- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя и капитана в группах, характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>Выполнять акробатические упражнения, контролировать свои действия согласно инструкции.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе группы</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <p>формируем умение слушать и понимать других.</p> <p>умение работать в паре и группе.</p> <p>Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и учителем.</p>
<b>3. Заключительная часть.</b>				
<p><b>Цель:</b> приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно</p>				

спокойное состояние. <b>Задачи:</b> 1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц. 2. постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности). 3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы. 4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся. 5. Организованное завершение занятия.				
<b>Деятельность учителя</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>	<b>УУД</b>
Проводит игру на восстановление и расслабление организма.  Игра «Передал-садись»		1 мин.	Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.	<b>Познавательные УУД:</b> - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.  <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать и сохранять учебную задачу
<b>Рефлексия.</b>  Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).	Обучающиеся анализируют свою работу.	2 мин.	Отметить лучших ребят.	<b>Личностные УУД:</b> Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии  <b>Регулятивные УУД:</b> Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей
<b>Д/задание:</b>	Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд лежа на полу	30 сек.		
<b>Благодарит обучающихся за урок.</b>	Организованно покидают спортивный зал.			Кричалка: Все ребята молодцы! Занимались для души!  Мы закончили урок!  Прозвенит сейчас звонок!