



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ОЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ОУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Тема выпускной квалификационной работы

**ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01. Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

78 % авторского текста

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ОФ-414/106-4-1

Хабидулина Екатерина Александровна

Работа рецензентом к защите
рекомендована/не рекомендована

«10» ноября 2020 г.

зав. кафедрой ТМФКиС

Жабков В.Е.

Научный руководитель:

д.п.п., профессор

Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1 Общие закономерности развития младшего школьника	7
1.2. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста	12
1.3 Характеристика скоростных способностей детей младшего школьного возраста	14
1.4 Задачи, средства и методы воспитания быстроты у детей младшего школьного возраста	17
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	21
2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	23
2.1 Организация исследования и методы определения уровня развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста	23
2.2 Средства и методы воспитания быстроты у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в экспериментальной группе	24
2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования и их интеграция	33
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ВВЕДЕНИЕ

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей: особенно скоростных и координационных способности, а также длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности.

Наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек улучшаются результаты в возрасте от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще до пятнадцати лет. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программу по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений, среди которых подвижные игры занимают доминирующее положение.[6 с.35]

Основными задачами игр являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств.

Подвижные игры – одно из действенных средств разностороннего физического воспитания подрастающего поколения, неременный спутник счастливого детства. Младший школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процессе воспитания. По мере развития школьника содержание подвижных игр становится более богатым, игры приобретают все больше вариантов, а

усложняющиеся условия взаимодействия играющих начинают постепенно приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр.

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

Особая роль в развитии современного игрового обучения сыграла естественное развитие игротехнического движения, опираясь прежде всего на использование деловых игр, что послужило основой для развития больших групповых методов обучения, получивших название методов активного обучения. Теоретически, их использование было оправдано по числу концепций, прежде всего в теории активного обучения. Первая деловая игра была разработана и проведена М. М. Бирштейн в СССР в 1932 г. (М. М. Бирштейн, 1989 г.). Метод был подхвачен и сразу получил признание и быстрое развитие.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов полагает, что средством для развития скорости являются упражнения, выполняемые на предельной или почти предельной скорости (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы: 1. Упражнения, которые оказывают непосредственное влияние на отдельные компоненты скоростных способностей; 2. Упражнения комплексного (универсального) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей; 3. Упражнения сопряженного воздействия: По мнению Ж. Холодова и В. Кузнецова для развития частоты движений: циклические упражнения в условиях, способствующих увеличению скорости движения. [29]

Цель работы. Совершенствование методики воспитания быстроты у младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования. Учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

Предметом исследования является методика применения подвижных игр для воспитания быстроты у младших школьников на уроках физической культуры.

Гипотеза. Целевое использование подвижных игр на уроках физической культуры будет способствовать воспитанию быстроты движений у детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Изучить возрастные психофизические особенности развития детей младшего школьного возраста.

2. Проанализировать традиционные средства и методы воспитания быстроты у младших школьников на уроках физической культуры.

3. Изучить и экспериментально проверить результативность использования подвижных игр для воспитания быстроты у младшего школьника.

4. Разработать практические рекомендации по использованию подвижных игр на уроках физической культуры с младшими школьниками.

Методы исследования:

1. Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Анкетирование, беседы, интервьюирование.

5. Тестирование.

6. Методы математической статистики.

Этапы исследования

1. Теоретико-поисковый – (Сентябрь 2019г. – Ноябрь 2019г.)

2. Опытнo-экспериментальный – (Декабрь 2019г. – Апрель 2020г)

3. Итогово-результативный – (Апрель 2020г. – Май 2020г.)

База исследования:

Средняя общеобразовательная школа № 4, г. Челябинск

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Общие закономерности развития младшего школьника

Анатомо-физиологические особенности возраста. В возрасте от шести до двенадцати лет большинство детей прибавляет в росте по 5-7см. в год. Средний рост шести летних детей составляет лишь 1,22 м, к подростковому возрасту, он увеличивается до 1,52 м.

Обычно в 6 лет девочки немного ниже мальчиков, догоняя их к девяти годам и немного обгоняя к десяти.

Вес в этом возрасте увеличивается в среднем на 2-2,7кг в год. За период от шести до двенадцати лет вес тела удваивается, увеличивается примерно от 18 до 36 кг.

В этом возрасте отмечается наибольшее увеличение мозга – от 90% веса мозга взрослого человека в пять лет и до 95% в десять лет. Продолжается совершенствование нервной системы. Развиваются новые связи между нервными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К семи годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие. Эти изменения нервной системы закладывают основу для следующего этапа умственного развития ребенка.[18 с.4]

Рост костей особенно заметен. Это касается, в первую очередь, лицевых, а также длинных костей рук и ног.

Однако, в костной системе детей по-прежнему меньше неорганических соединений, больше воды и белковоподобных веществ, чем в костях взрослых. Детские кости требуют лучшего кровоснабжения,

связки закреплены менее прочно, а в местах их соединений больше пространства, чем у взрослых, поэтому растущий ребенок более гибок и в то же время более чувствителен к давлению и растяжению мышц, обладает меньшей сопротивляемостью костным инфекциям, чем взрослый.

До изменения рациона питания в начальных классах жировая ткань у детей обычно не меняется. Однако с переменой пищи происходит постепенное нарастание массы и силы мышц.

Несмотря на то, что мышцы в среднем детском возрасте становятся более сильными и прочными, все же у ребенка они функционируют не так, как у взрослого.[39 с.201] Неловкость, некоординированность движений, неспособность долго сидеть спокойно и быстрая утомляемость характерны для детей с незрелой, недостаточно развитой мышечной тканью. По мере того, как мышцы наливаются силой, дети испытывают все большую потребность в движении, физической активности.

С приходом ребенка в школу изменяется социальная ситуация, но внутренне, психологически ребенок остается еще в дошкольном детстве. Основными видами деятельности для ребенка продолжают оставаться игра, рисование, конструирование. Учебной деятельности еще предстоит развиваться. Произвольное управление действиями, которое необходимо в учебной деятельности, соблюдение правил, возможно, на первых порах, когда ребенку ясны близкие цели и когда он знает, что время его усилий ограничено малым числом заданий. Длительное напряжение произвольного внимания к учебным действиям затрудняет и утомляет ребенка.

Попытки приспособить детей к учебной деятельности через игру, игровые формы, внося в занятия элементы сюжетных или дидактических игр, себя не оправдывают. Такое «обучение» привлекательно для детей, но оно не содействует переходу к собственно учебной деятельности, не формирует у них ответственного отношения к выполнению учебных заданий, не развивает произвольных видов управления действиями.

В условиях учебной деятельности ребенка следует подводить к пониманию того, что это совсем иная деятельность, чем игра, и она предъявляет к нему настоящие, серьезные требования, чтобы он научился реально изменять самого себя, а не символически, «понарошку».

Дети должны научиться различать игровые и учебные задания, понимать, что учебное задание в отличие от игры обязательно, его необходимо выполнять независимо от того, хочет ребенок это сделать или не хочет. Игра сама по себе не должна устраниваться из сферы активной жизни ребенка. Неправильно указывать ребенку на то, что он уже стал большим и заниматься игрушками «как маленький» теперь уже должно быть стыдно.[27 с.22]

Игра – не только сугубо детская деятельность. Это и занятие, служащее для развлечения, для заполнения досуга людей всех возрастов. Обычно ребенок постепенно начинает понимать значение игры в условиях его нового места в системе социальных отношений людей, при этом неизменно и страстно любить играть.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. При свободном режиме в летнее время за сутки дети от семи – десяти лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 – 45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50 – 70%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.[2 с.55]

В возрасте семь – десять лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

К задачам физического воспитания, решаемым в этом возрасте относятся:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

2. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.

3. Развитие физических качеств и способностей.

4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей.

5. Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о техники безопасности во время занятий.

6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к иным видам спорта.

7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.[45 с.161]

Гимнастические и акробатические упражнения. В программный материал с 1 по 5 классов входят:

1. простейшие виды построений (в шеренгу колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два/из одной шеренги в две и т.д.);

2. общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом/массой 1 кг); 3) упражнения в лазаний стенке и канату, по наклонной скамейке в присев и стоя на коленях) и перелазании (через горку гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня);

3. равновесии (стойка на одной ноге на полу и гимнастической стенке,, ходьба по гимнастической скамейке и бревну с выполнением различных заданий);

4. несложные акробатические упражнения (группировка, перекаты в группе, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.);

5. танцевальные упражнения;

6. упражнение на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в седе поворотов на 90 и 180°, виси на гимнастической стенке;

7. упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения:

1. ходьба (обычная, на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук);

2. бег с максимальной скоростью до 60 м;

3. бег в равномерно темпе до 10 мин;

4. челночный бег 3х5, 3х10 м;
5. прыжки с разбега с 7-9 шагов;
6. прыжки в высоту с прямого и разбега;
7. прыжки на одной и двух ногах на месте, с воротом на 90-360', с продвижением вперед на одной и двух ногах;
8. эстафеты с бегом на скорость и прыжками;
9. преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий.

Подвижные игры. Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий. Простейшие единоборства: «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».[34 с.62]

1.2. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учетом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 7 -10 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от семи до двенадцати лет, а с тринадцати лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать.[49 с.67] Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, попасть в кольцо и т.д. В возрасте семь – десять лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений движений под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы имели тематический (сюжетный) характер, так как сюжетные уроки

позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий им самостоятельно имитировать движения. В данном случае упражнения приобретают форму игры. Все игры, включенные в данный урок, должны быть разнопланового характера, и должны решать разные педагогические задачи.[41 с.93]

1.3 Характеристика скоростных способностей детей младшего школьного возраста

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы:

простые и сложные.

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п.[20 с.177]

Быстрота простой реакции определяется по латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до

момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 секунды.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный старт и т.д.).

Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления/скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. [38 с.99] В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5-6 секунд. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.[15 с.46]

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств – быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

- состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;
- морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. соотношения быстрых и медленных волокон);
- силы мышц;
- способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- энергетических запасов в мышце;
- амплитуды движений;
- способности к координации движений при скоростной работе;
- биологического ритма жизнедеятельности организма;
- возраста и пола;
- скоростных природных способностей человека.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

- 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном), участвующем в восприятии сигнала;
- 2) передачи возбуждения в нервную систему;
- 3) перехода сигнальной информации по нервным путям ее анализа и формирования эфферентного сигнала;
- 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце;

5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности. Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов.[12 с.3] На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно мышечной импульсации; скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления; темп чередования этих фаз; степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от семи до десяти лет. Несколько в меньшем темпе рост различных быстроты продолжается с одиннадцати до четырнадцати -пятнадцати лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. 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 продолжиться 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.[17 с.184]

1.4 Задачи, средства и методы воспитания быстроты у детей младшего школьного возраста

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. (Лях В.И.)

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.[10 с.56]

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.

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.

Педагог по физической культуре и спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. [8 с.106]В этом случае он может точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям.

Получить точную информацию об уровне развития скоростных способностей можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Задачи развития скоростных способностей решают в тесной связи с задачами развития координационных и скоростно-силовых способностей (особенно в младшем и среднем школьном возрасте), а также с задачами развития силовых способностей, скоростной, силовой и координационной выносливости (в старшем школьном возрасте).

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.[13 с.207]

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. Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей, поэтому требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности.

В результате изучения научно-методической литературы по исследуемой теме мы обнаружили достаточное количество материалов по интересующей нас проблеме.[7 с.127]

Из основных источников по исследованию развития физических качеств видно, что наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от семи до десяти лет.

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.

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.[60 с.35]

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

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

В результате изучения научно-методической литературы по исследуемой теме, мы обнаружили достаточное количество материалов по интересующей нас проблеме. Из источников видно, что наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от семи до десяти лет. К четырнадцати – пятнадцати годам наступает стабилизация результатов в показаниях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Процесс физического воспитания младшего школьника очень сложен. Лишь при глубоком осмысливании всех составных частей этого процесса можно эффективно и правильно использовать имеющиеся в школе возможности для успешной работы учащимися. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания.

2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Организация исследования и методы определения уровня развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста

Исследования проводились в спортивном зале школы №4 в период прохождения педагогической практики, мной и учителем физической культуры, в течение пяти месяцев (с первого сентября по тридцатое марта). Исследование проводилось следующим образом: было образовано две группы одна экспериментальная, а другая контрольная. В группах по 14 человек, мальчики 3-4 классов (примерно одного уровня подготовленности).

Экспериментальная группа занималась по программе, в которую входили по мимо средств спринтеров, подвижные игры, способствующие воспитанию скоростных качеств (подвижные игры проводились в основной части тренировочного занятия). Занятия проводились 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница.

Средства воспитания скоростных способностей:

Понедельник – скорость:

-бег 30 м. с высокого старта, с опорой на руку;

-бег 60 м. с высокого старта;

-челночный бег 3 x10м.

Игры: «Два мороза», «День и ночь», «Зайцы в огороде», « Эстафеты».

Среда – взрывная сила.

-упражнение с использованием сопротивление упругих предметов (резина);

-прыжки с места; тройной прыжок - 5р;

-прыжок со скамейки, затем сразу же в длину – 10р;

Игры: «Удочка», «Снайперы», «Кто дальше бросит».

Пятница – быстрота:

-бег с высоким подниманием бедра – 5сек. x 3р;

-бег в упоре с высоким подниманием бедра- 5сек. x 3р;

-лежа на спине, на мате, стойка на лопатках, беговые движения ногами – 5сек. x 3р.

Игры: «К своим флажкам», «Октябрята», «Гуси-Лебеди», «Вызов номеров».

Контрольная группа занималась по школьной программе начальных классов, где предусмотрены средства подготовки школьников к бегу на короткие дистанции (специальные упражнения, старт, бег с ходу).

Тестирование проводилось 2р. в начале и в конце эксперимента.

Использовались два теста: бег 30м., бег 60м., с высокого старта под команду.

2.2 Средства и методы воспитания быстроты у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в экспериментальной группе

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить 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.

Для развития частоты движений применяются: 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;

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.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты гандикапы – уравнительные 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.

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.[57 с.162] Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. 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. 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 обладает широкой доступностью, как для детей, так и для взрослых. В физическом воспитании детей младшего возраста он занимает ведущее место. Игровым методом следует широко пользоваться в процессе спортивной тренировки в целях уменьшения монотонности

тренировочных нагрузок. Преимущество увеличения энергорасхода за счет физических упражнений по сравнению с ограничением питания состоит в том, что при физических упражнениях нет потерь белка, снижения массы тканей, не содержащих жира, т. е. физическая нагрузка предохраняет организм от отрицательного баланса. В случае, когда необходимо снизить вес в сжатые сроки или когда занимающемуся противопоказаны интенсивные, длительные физические нагрузки и резкое ограничение питания, рекомендуется сочетать физические упражнения с ограничением пищевого рациона.

Игровой метод выражается через подвижные игры. Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют ведение и учета результатов игры. [52 с.78] Содержанием игры обуславливается ее форма, т. е. такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели, 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.

Надо отметить, что понятие «игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно 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 отчетливо, полно, в зависимости от различных требований и условий, в которых данное упражнение проводится.

Использование игрового метода может быть эффективным (рациональным) только при наличии учета конкретных условий, в которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с включением игровых элементов. Было бы ошибочным допускать в педагогической практике, в организации досуга шаблонные повторения игр, механическое использование моделей игр, описанных в сборниках, без должного учета задач, разрешаемых в данной ситуации, с данным контингентом занимающихся. В зависимости от того, насколько учитываются требования к адаптации игрового метода, он может давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношениях. Таким образом, под понятием «игровой метод» мы имеем в виду педагогически

целенаправленное использование игры в физических упражнениях для решения задач всестороннего физического воспитания занимающихся. В теории игры различают два вида подвижных игр: собственно подвижные (элементарные) и спортивные (более сложные). Собственно подвижные (элементарные) игры условно для сокращения называют подвижными играми. Условия проведения, правила, число участников подвижной игры могут быть различны. От играющих не требуется специальной подготовленности (за исключением случаев участия в плановых календарных соревнованиях по подвижным играм). Названия подвижных игр в разных местностях (и в различных случаях) имеют много вариантов. По своей целенаправленности, а также по особенностям содержания подвижные игры наиболее доступны детям. Реже они применяются в юношеском, зрелом и даже в пожилом возрастах, но со специальными целями (вспомогательное средство на спортивной тренировке, для активного отдыха, в лечебных целях и т. д.).

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).

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.

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).

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 физическом воспитании 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 воздействия на улучшение сложной реакции невозможно. Для этого необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции. 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. [59 с.66] 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.

2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования и их интеграция

Внешнее проявление быстроты движений выражается скоростью двигательных актов и всегда подкрепляется не только скоростными, но и другими способностями (силовыми, координационными, выносливостью и др.).

Скоростные способности – это совокупность индивидуальных особенностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательных действий. К числу основных скоростных способностей относятся: быстрота простой и сложной двигательных реакций; быстрота отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением; быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений. Являясь формами проявления быстроты, скорость одиночного движения и частота движений обусловлены подвижностью нервных процессов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, владением техникой упражнения и уровнем динамической силы у конкретного спортсмена.

При подборе тренировочных упражнений для развития скорости движений необходимо учитывать степень их освоения. В случае использования неосвоенных упражнений внимание спортсмена будет сосредоточено не на скорости выполнения упражнения, а на способе его выполнения. Планируя скорость выполнения упражнения, следует помнить, что быстрое сокращение мышц в процессе движения сопровождается увеличением тонуса мышц-антагонистов, что вызывает тормозящий эффект, который носит охранительный характер. Это рефлекторное торможение устраняется кропотливой и длительной работой в конкретном движении, что ведет к совершенствованию межмышечной координации и снятию «тормозов». После этого постепенно необходимо выйти на уровень наиболее эффективной интенсивности, равной 90-100% от максимальной. Длительность работы подбирается с таким расчетом,

чтобы спортсмен был в состоянии поддерживать высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения. Продолжительность пауз между отдельными повторениями должна обеспечивать относительное восстановление. Следует учитывать, что многократное выполнение скоростных упражнений с высокой интенсивностью даже при оптимальных паузах приводит к суммированию физико-химических сдвигов в организме и неизбежному снижению работоспособности. Увеличению объема способствует планирование упражнений по сериям (например, плавание 8 -10 x12,5 м; 6-8 x25 м; 3-4 x50 м). Одновременно следует увеличить интервалы отдыха между сериями. Основными методами совершенствования быстроты и частоты движений являются повторный, соревновательный, игровой.

При воспитании скоростных способностей в начале отдельного занятия подготавливают нервно-мышечный аппарат спортсмена и активизируют его психическое состояние. Содержание основной части занятия должно соответствовать следующим методическим требованиям:

- предлагаемые упражнения должны быть достаточно освоены занимающимися;

- длительность упражнений со скоростной направленностью должна обеспечивать проявление высокой интенсивности работы на всем ее протяжении;

- упражнения скоростного характера должны вызывать значительную мобилизацию функциональных систем, определяющих уровень скоростных возможностей (т. е. их интенсивность должна быть не ниже 88% от максимальной);

- продолжительность пауз отдыха выбирается такой, чтобы к началу следующего упражнения физико-химические сдвиги в значительной мере были нейтрализованы и возбудимость нервной системы была повышенной.

В условиях значительного утомления следует использовать активный отдых в форме низкоинтенсивной деятельности; рационально

сочетать упражнения общего, регионального и относительно локального воздействия, способствующие сохранению работоспособности и увеличению объема выполняемой работы.

В заключительной части занятий следует предусмотреть комплекс упражнений низкой интенсивности, направленных на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Вместе с тем показана эффективность комплексного применения средств скоростной и силовой подготовки в одном занятии или в системе смежных занятий. Последовательное выполнение упражнений в комплексе с отягощением 30 и 90% от максимальных является наиболее действенным для развития «взрывной силы» и сопровождается адаптацией организма к нагрузке скоростно-силовой направленности.

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью: 1) собственно скоростные упражнения; 2) общеподготовительные упражнения; 3) специально подготовительные упражнения.

В качестве общеподготовительных упражнений наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковое упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т.п.). При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом» чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной. После достижения определенных успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение результатов может и не проявиться, несмотря на систематичность занятий. Такая задержка в росте результатов определяется как «скоростной барьер». Причина этого явления

кроется в образовании достаточно устойчивых условно рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями, чтобы этого не случилось, необходимо включать в занятия упражнения, в которых быстрота проявляется в вариативных условиях, и использовать следующие методические подходы и приемы.

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных средств, ускоряющих движение.

Самый распространенный способ облегчения условий проявления быстроты в упражнениях, отягощенных весом спортивного ряда или снаряжения, - уменьшение величины отягощения, позволяет выполнять движения с повышенной скоростью и в обычных условиях.

Сложнее осуществить аналогичный подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом занимающегося. Стремясь облегчить достижение повышенной скорости в таких упражнениях, используют следующие приемы, выполняемые в условиях, облегчающих увеличение темпа и частоты движений:

а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил, например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж (в гимнастических и других упражнениях);

б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по растру, плавание по течению и т.п.);

в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.);

г) применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).

2. Использование эффекта «ускоряющего последствием и варьирование отягчения.

Скорость движений может временно увеличиваться влиянием предыдущего выполнения движений с отягощениями (например, выныривание с грузом, прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.). Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и, других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений, возрастать степень ускорений и мощность производимой работы. Однако подобный эффект наблюдается не всегда. Он во многом зависит от веса отягощения и последующего его облегчения, числа повторений и порядка чередований обычного, утяжеленного и облегченного вариантов упражнения.

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений. Понятие «лидирование» охватывает известные приемы (бег за лидером-партнером и др.).

Объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия, как правило, относительно невелик» даже у специализирующихся в видах деятельности скоростного характера. Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений; во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состояний утомления, связанном с падением скорости движений, интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

Тестирование проводилось два раза: в начале и в конце эксперимента.

Таблица 1

Изменение показателей скоростных способностей
занимающихся в контрольной группе.

N	Бег на 30 м.			Бег на 60 м.		
	Исходный уровень	Конечный уровень	Разница	Исходный уровень	Конечный уровень	Разница
1	7.2	7.0	0.2	13.4	13.3	0.1
2	5.8	5.4	0.4	11.3	11.2	0.1
3	6.0	5.8	0.2	11.5	11.2	0.3
4	6.8	6.4	0.4	11.8	11.5	0.3
5	5.4	5.2	0.2	10.9	10.7	0.2
6	7.1	6.9	0.2	12.8	12.6	0.2
7	6.4	6.2	0.2	10.3	10.3	0
8	5.2	5.0	0.2	10.0	9.8	0.2
9	7.0	6.9	0.1	12.4	12.2	0.2
10	7.2	6.9	0.3	12.1	11.8	0.3
11	6.4	6.1	0.3	11.9	11.6	0.3
12	6.2	6.0	0.2	11.6	11.3	0.3
13	6.7	6.4	0.3	12.2	11.9	0.3
14	6.0	5.8	0.2	11.8	11.5	0.3

Таблица 2

Изменение показателей скоростных способностей занимающихся в экспериментальной группе.

N	Бег на 30 м.			Бег на 60 м.		
	Исходный уровень	Конечный уровень	Разница	Исходный уровень	Конечный уровень	Разница
1	7.2	7.1	0.1	12.8	12.4	0.4
2	7.0	6.8	0.2	12.1	12.0	0.1
3	6.9	6.8	0.1	12.0	11.9	0.1
4	6.0	6.0	0	10.4	10.2	0.2
5	6.4	6.3	0.1	11.6	11.4	0.3
6	6.7	6.6	0.1	12.0	11.9	0.1
7	6.2	6.1	0.1	10.2	10.1	0.1
8	7.2	7.2	0	10.8	10.7	0.1
9	6.0	5.8	0.2	11.9	11.7	0.2
10	5.0	4.9	0.2	11.3	11.3	0
11	6.2	6.0	0.2	10.9	10.8	0.1
12	7.2	7.1	0.1	11.7	11.6	0.2
13	5.8	5.8	0	13.4	13.2	0.2
14	6.7	6.5	0.2	12.9	13.0	0.1

Таблица 3

Средние показатели скоростных способностей и их стандартные отклонения в экспериментальной и контрольной группах у юных спортсменов.

Группа	Бег на 30 м.					Бег на 60 м.				
	Исход. уров.	Q	Конеч. уров.	Q	P	Исход. уров.	Q	Конеч. уров.	Q	P
Экспериментальная	6.46	0.64	6.36	0.67	0.05	11.71	0.93	11.59	0.94	0.05
Контрольная	6.42	0.65	6.15	0.58	P	11.64	0.91	11.50	0.89	P

При сравнении среднеарифметического значения (X) в экспериментальной группе в конце эксперимента, значение (X) увеличилось на 0.10 сек., а в контрольной группе на 0.27сек., а в беге на 60м. в экспериментальной группе на 0.12сек., в контрольной 0.14сек.

Наглядно динамика средних показателей экспериментальной и контрольной групп учащихся в процентном соотношении представлена на Рисунке 1 для возможности сравнительной перспективы.

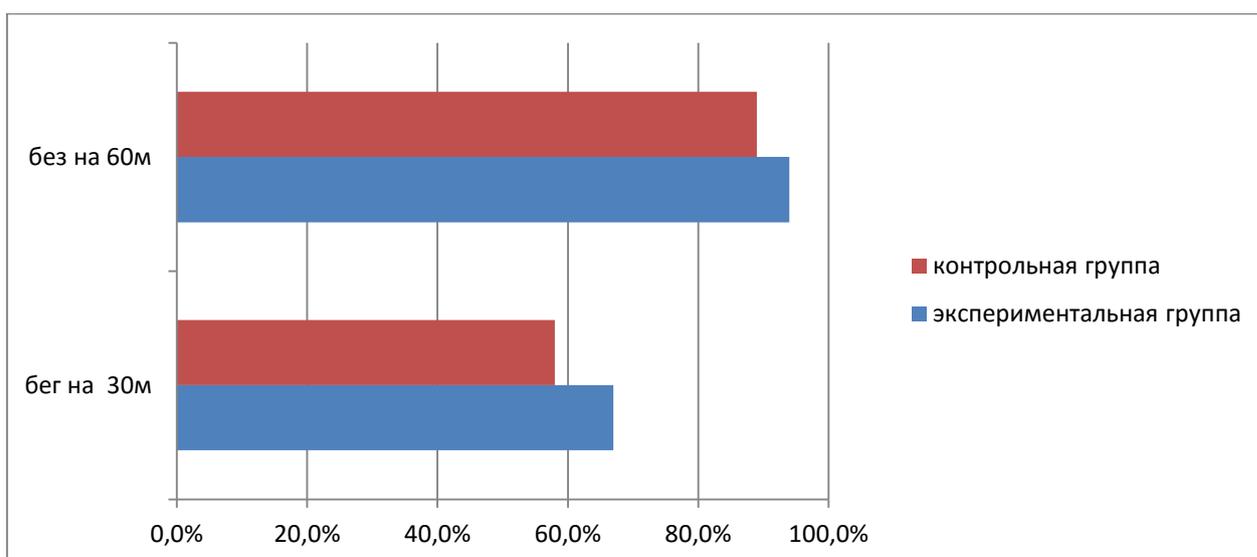


Рисунок 1 – Динамика средних показателей экспериментальной и контрольной групп учащихся в сравнительной перспективе

Полученные результаты говорят о незначительной эффективности проведенных тренировочных занятий.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Значительное место в процессе тренировки подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию быстроты т.к. высокий уровень развития этого качества во многом способствует достижению спортивных результатов. Способность быстро выполнять движение – это одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже если оно не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет легче выполнять менее быстрые движения, а это способствует и выносливости в длительной работе.

2. При воспитании быстроты у младших школьников следует учитывать половые и возрастные особенности организма: уровень развития волевых качеств; объем мышечных волокон; реактивные свойства мышц; уровень развития силы, гибкости, ловкости и другие физические качества.

3. Для воспитания быстроты у младших школьников применяют следующие средства : бег с ускорением; бег по наклонной дорожке (2-3) (рисунок 1); «выбрасывание» со старта с помощью растянутых резиновых шнуров; с противодействием партнера(рисунок 2); упражнения с использованием тренажерных устройств.



Рисунок 1.

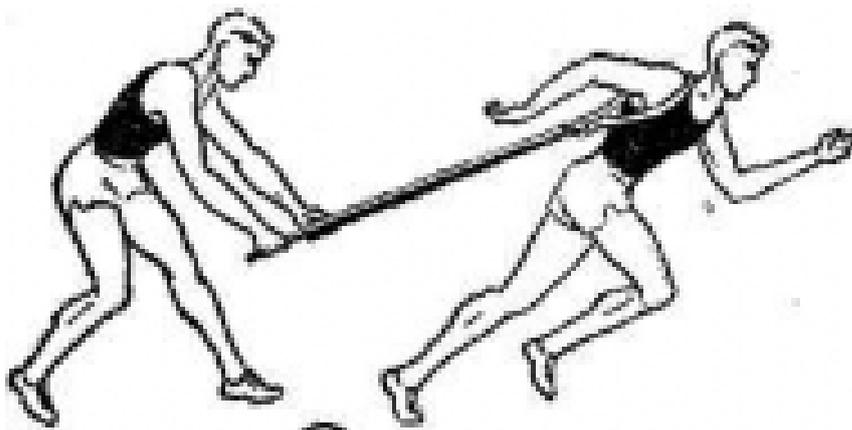


Рисунок 2.

Для воспитания быстроты применяют следующие методы:

- повторный метод;
- переменный метод;
- круговой метод;
- контрольный метод;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

4.В экспериментальной группе, почти во всех тестовых заданиях результаты выросли (или остались на исходном уровне), но прирост их не достаточно высок, а в контрольной группе прирост показателей оказался немного ниже , чем в опытной. Таким образом, подвижные игры равнозначны обычной программе.

Полученные экспериментальным путем результаты говорят о том, что специализированные подвижные игры с направленностью на развитие быстроты движений в процессе тренировки нужно проводить чаще, так как они способствуют более эффективному развитию скоростных возможностей на основе большего воздействия на эмоциональную и волевою сферу занимающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важность игры в развитии, обучении и социализации младших школьников очевидна. Особое значение имеют подвижные игры. Они несут в себе состязательный характер, оказывают тренирующее воздействие на организм, позволяют детям активно двигаться, взаимодействовать с окружающим пространством, закреплять усвоенные ранее умения и способы деятельности.

При развитии быстроты следует отдавать предпочтение естественным формам движений и нестандартным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений будет приводить к возникновению скоростного барьера. Поэтому подвижные и спортивные игры в младшем школьном возрасте имеют преимущество перед стандартными пробежками на скорость.

Поиск игрового материала проводится в несколько этапов:

- Изучение и анализ литературы;
- Отбор подвижных и спортивных игр (на основе литературы)
- Распределение игр по организационно-педагогическим признакам;
- Распределение подвижных игр по видам нагрузки;
- Обучение, организация и проведение подвижных игр.

Таким образом, использование в экспериментальной работе подвижных игр для формирования физических качеств у учащихся начальных классов активизировало потребность в двигательных действиях, обеспечивало активное участие в физкультурно-массовых мероприятиях. Более того, был отмечен существенный прирост показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что может говорить об эффективности применяемых подвижных игр в рамках исследования.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Из вышеизложенного следует, что наиболее соответствующими возрастным особенностям средствами, для развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста будут являться упражнения комплексного воздействия. А основными методами в данном возрасте, дающими наибольший эффект будут – игровой и соревновательный методы.

Так как у детей от семи до десяти лет преобладает предметно-образное мышление: они склонны к драматизации, воспроизведению в движениях того, что слышат, видят, наблюдают. Многие игры детей строятся на непосредственном подражании явлениям, действиям из окружающей жизни. Но замысел, тематика этих игр по сравнению с играми дошкольников становятся богаче. Действующие в играх персонажи наделяются дополнительными, подмеченными детьми нравами и чертами.

Восприятие детей вначале недостаточно организовано, неустойчиво. Они еще не способны целенаправленно выслушивать объяснения игры, отделять главные игровые действия от второстепенных. Поэтому стройный ход игры нередко нарушается. По мере накопления опыта в играх такие явления постепенно сглаживаются, устраняются. Внимание детей 7-9 лет произвольно; они не могут подолгу сосредоточиваться на одном действии, на выполнении какой-либо одной двигательной задачи. Тем самым обуславливается характерная для игр маленьких школьников непродолжительность игровых эпизодов, сменяемость одних игровых заданий другими. Но дети лучше запечатлевают то, что интересно. Например, они хорошо запоминают удачные приемы движений из определенной игровой ситуации и творчески воспроизводят эти приемы в сходных ситуациях; сохраняют в памяти наглядно-образные объяснения игры учителем, речитативы, а также правила игр, в которые они научились играть. Дети надолго запечатлевают

эмоциональные переживания при выполнении удачных и неудачных игровых действий. Формирование навыков общественного поведения, возрастание общественных интересов повышает заинтересованность детей в играх с действиями сообща. Такие игры строятся на простейших взаимоотношениях между участниками. Совместные, общие для всего коллектива действия по преодолению препятствий доставляют участникам игр большое удовлетворение.

В играх без водящих играющие борются сообща за свое место и за общий порядок в играющем коллективе. Среди подвижных игр детей 7-9 лет встречаются немногочисленные простейшие игры с разделением на команды без вступления в непосредственное соприкосновение с противником.

Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей этого возраста объясняются простота и лаконичность правил игр, стремление детей сразу включаться в активные игровые действия, выяснять результаты игры в кратчайшие сроки. Развитие активности и самостоятельности в действиях при недостаточности волевых качеств нередко сводится к стремлению играть за себя и для себя (добиваться наиболее интересных ролей в игре, не уступая товарищам, нарочно подолгу водить и т. п.).

Возрастные особенности маленьких школьников не допускают применения игр с переноской, передачей, перебрасыванием тяжелых предметов (набивных мячей и т. п.) и перетягиванием. Не рекомендуются в этом возрасте игры, связанные с однообразными движениями и длительным сохранением статических положений тела. Полезны игры, укрепляющие крупные мышечные группы (различные эстафеты с лазаньем).

Несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются. Это происходит вследствие неэкономной недостаточно совершенных функций центральной нервной системы, неразвитой координации движений.

Однако многие подвижные игры позволяют детям проявлять все более высокую точность движений, мышечное чувство, чувства пространства и времени (например, «Мяч среднему», «Лиса и куры»). Привлекательны и доступны для детей 7-9 лет игры, требующие незамедлительных переходов от одного действия к другому в условиях изменяющихся игровых ситуаций (варианты «Салок», «Охотники и утки»).

У детей данного возраста улучшаются способности к ответным движениям на различные внешние раздражители. В то же время способность к скорости передвижения тела в пространстве формируется медленнее. Поэтому для них доступнее подвижные игры, требующие не столько предельно быстрого перемещения тела в пространстве («Команда быстроногих»), сколько быстроты выполнения отдельных (одиночных) движений и двигательных реакций: игра с быстрой передачей мяча («Гонка мячей»), с дополнительными заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления передвижения («Салки»).

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева Л.Г. Методическое объединение учителей физической культуры [Текст] / Л.Г. Андреева, З.В. Осипова. – Волгоград: Учитель, 2012 г. – с. 45-67;
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – с. 25-68;
3. Барчуков И.С. Физическая культура [Текст] // Учеб. Пособие для вузов. / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. –255 с.;
4. Баршай В. М. Активные игры для детей: учебное пособие [Текст] / В. М. Баршай. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. –320 с.;
5. Богина Т. А. Режим дня младших школьников [Текст] / Т.А. Богина – М.: Просвещение, 2009. – с. 8-75;
6. Борисенко А.Ф. Двигательный режим учащихся начальных классов: учеб. пособие [Текст] / А.Ф. Борисенко. – К: Рад., 2012. – 95 с.;
7. Верхлин В.Н. Работая в младшей школе [Текст] // Физическая культура в школе / В.Н. Верхлин, Г.А. Верхлина. – 2009. – № 8. – с. 40-43;
8. Волков Б.С. Психология детей младшего школьного возраста[Текст] // учебное пособие / Б.С. Волков. – М.: КНОРУС, 2016. – 348 с.;
9. Гандельсман А.Б., Физическое воспитание детей школьного возраста. [Текст]/ А.Б. Гандельсман, Д.М. Смирнов – М.: Просвещение, 2006. – 276 с.;
10. Гвоздева К.И. Подвижные игры в системе физического воспитания [Текст] / К.И. Гвоздева. – М: МГТУ «МАМИ», 2006. – 40с.;
11. Грачев О. К. Физическая культура [Текст] / учебное пособие / О. К. Грачев - Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2013. – 464 с.;
12. Григорьева Е. В. Стандарты второго поколения в начальной школе [Текст] / Е. В. Григорьева. – М.: Просвещение, 2010. – с. 152-156;

13. Гужаловский А.А., Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы [Текст] / А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – К.: Фізичная культура і здоров'я. – 2008. – №3. – с. 97-121;
14. Дворкина Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств [Текст] / методическое пособие / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева. – М.: Советский спорт, 2007. – 80 с.;
15. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе [Текст] / пособие для учителей / А.П. Демчишин, В.А. Демчишин. – К.: Освіта, 2002. – 112 с.;
16. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст] / 1-5 классы. / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2011 г. – 138 с.;
17. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя [Текст] / 1-4 классы / Н.И. Дереклеева, И.С. Артюхова. – М.: ВАКО, 2013 г. – 167 с.;
18. Конеева Е.В. Детские подвижные игры [Текст] / Е.В. Конеева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 256 с.;
19. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст] / учебник для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2010. – 160 с.;
20. Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. [Текст] / А.Н. Захаров. – М.: Просвещение, 2015. – 85 с.;
21. Киселев Н.А. Справочник учителя физической культуры [Текст] / Н.А. Киселев. – Волгоград: Учитель, 2011. – с. 98-113;
22. Колисниченко Ж. А. Использование подвижных игр для развития двигательного, вестибулярного и слухового анализаторов детей младшего школьного возраста [Текст] / метод. рекомендации для учителей нач. шк. / Ж. А. Колисниченко. – Х.: НУА, 2014. – 34 с.;
23. Колосова Е.В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности. [Текст] / Учебно-методическое пособие / Е.В. Колосова. – Саратов: ИЦ «Наука», 2013. – 192 с.;

24. Коротков И.М. Подвижные игры [Текст] / учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / И.М. Коротков. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 229 с.;
25. Коротков И.М. Примерные программы по учебным предметам, стандарты второго поколения [Текст] / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 2010. – 179 с.;
26. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами [Текст] / методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.;
27. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева. – М.: Советский спорт, 2014. – 463 с.;
28. Леськов А. Д. Подвижные игры и эстафеты на местности для школьников младших классов [Текст] / А. Д. Леськов. – Тернополь: СМП «Астон», 2014. – 120 с.;
29. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания [Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 152 с.;
30. Лях В.И. Физическое воспитание для учащихся 5-7 классов [Текст] / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.;
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / Пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 2012 – 272 с.;
32. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013. –129 с.;
33. Макаров А.Б. Бег на средние и длинные дистанции [Текст] / А.Б. Макаров. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 93 с.;
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / учебник для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 2011. – 543 с.;

35. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 2012. – 317 с.;
36. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2007 – 544 с.;
37. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре [Текст] / Г.Б. Мейксон, Е.Б. Шаулин. – М.: Феникс, 2014 – 172с.;
38. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице для детей от 2 до 14 лет [Текст] / С.А. Миняева. – М.: Айрис-Пресс, 2013. – 208 с.;
39. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332с.;
40. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259с.;
41. Обухова А.С. Психология детей младшего школьного возраста [Текст] / учебник и практикум для бакалавров / А.С. Обухова. – М.: Юрайт, 2014. – 583 с.;
42. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 92 с.;
43. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика [Текст] / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 312с.;
44. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры для 1-4 класса [Текст] / учебное пособие/ А.Ю. Патрикеев. – М.: Вако, 2007. – 176с.;
45. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 808 с.;
46. Полуниин, А.И. Школа бега [Текст] / А.И. Полуниин. – М.: Спорт, 2014. – 92 с.;

47. Раупов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Раупов. – М.: Просвещение, 2012. – 217 с.;
48. Решетников Н.В. Физическая культура [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Мастерство, 2012. – 152 с.;
49. Сермеева Б.В. Определение физической подготовленности школьников [Текст] / Б.В. Сермеева. – М.: Педагогика, 2015. – 104 с.;
50. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений. / Э.Я. Степаненкова – М.: Академия, 2011. – 368 с.;
51. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособие для родителей и педагогов [Текст] / Л.П. Фатеева. – Ярославль: Академия развития, 2014. – 224 с.;
52. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. на 2011 г. [Текст] / Мин-во образования и науки Российской Федерации. / М.: Просвещение, 2012. 33 с.;
53. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. [Текст] / В.П. Филин. – М.: ФиС, 2012. – 232 с.;
54. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. [Текст] / В.Г. Фролов – М.: Просвещение, 2011. – 122 с.;
55. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480с.;
56. Хоменкова Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике [Текст] / Л.С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 219 с.;
57. Шаповаленко И.В. Возрастная психология [Текст] / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2015 – 352 с.;
58. Шенкман С.М. Наш друг – бег [Текст] / С.М. Шенкман. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 97 с.;

59. Шитикова Г.Ф. Оценка навыков и умений у младших школьников [Текст] / Шитикова Г.Ф. – М.: Вако. – 2011. – № 3. – с. 14-18.;
60. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте [Текст] / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В. А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 139 с.;
61. Яковлев В.Г. Игры для детей [Текст] / В.Г. Яковлев, А.Н. Гриневский. – М.: ПО «Сфера», 2002. – 80 с.;
62. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. [Текст] / Ю.А. Янсон. – Ростов-на-Дону: Юрайт, 2003. – 240 с..

ПРИЛОЖЕНИЕ

Подвижные игры

«Два мороза»

Место. Площадка, зал.

Подготовка. На противоположных сторонах зала (площадки) на расстоянии 10-20 м линиями отмечают « дом», «школу». Выбираются два «мороза» , остальные – « ребята». Ребята располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине, на «на улице», стоят два мороза.

Описание игры. Морозы обращаются к ребятам со словами:

«Мы два брата молодые,
Два мороза удалые.»

Один из них, указывая на себя, говорит:

«Я мороз – красный нос».

Другой:

«Я мороз – синий нос».

И вместе:

«Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?»

Все ребята отвечают:

« Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!»

После этих слов играющие бегут из дома в школу (за черту на другой стороне). Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Осаленные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их мороз заморозил.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом , по дороге выручая « замороженных» ребят: дотрагиваются до них.

«Охотники и утки»

Цель. Воспитывать организованность, внимание, умение управлять своими движениями. Упражнять детей в метании мяча в движущуюся цель. Развивать глазомер, глазодвигательные функции.

Оборудование: маски уток, шаблоны озера, мячики

Описание. Игроки одной команды «охотники» становятся за линией круга (вокруг озера), а игроки другой команды «утки», располагаются в круге (на озере). Охотники стреляют в «уток» (кидают маленькие мячики). Утки перемещаются в пределах круга. Подбитая «утка» покидает озеро. Игра продолжается до тех пор, пока все «утки» не будут подбиты. После этого команды меняются ролями.

«Догони мяч!»

Цель: Развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.

Оборудование: Мячи – большой и маленький.

Описание: Играющие образуют круг. Воспитатель приносит два мяча – большой и маленький. Дети должны по сигналу передавать мячи по кругу. По сигналу: «Большой, вперёд!» - передаётся большой мяч, а за ним через два человека по сигналу: «Маленький, вперёд!» - маленький. Через некоторое время по указанию воспитателя начинают передавать мячи в другую сторону, т. е. большой мяч догоняет маленький. Игра продолжается, пока один мяч не догонит другой.