



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Изучение качества быстроты детей школьного возраста 7-10 лет

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация)

по направлению

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Образование в сфере физической культуры и спорта»

Форма обучения «очная»

Проверка на объем заимствований:

89 % авторского текста

Работа рецензирована и защите

«11» марта 2020 г.

зав. кафедрой ТИМФК и С

Кандидат наук, профессор Жабахов В.Е.



Выполнил:

Студент группы 214/225-2-1

Силорова Вячеслав Павлович

Научный руководитель:

Профессор, доктор пед. наук

Микаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2020

Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ВОСПИТАНИИ КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 7- 10 ЛЕТ	8
1.1 Понятие скоростных способностей.....	8
1.2 Средства и методы развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.....	14
1.3 Подвижные игры как средство формирования быстроты у младших школьников.....	23
1.4 Виды быстроты	39
Выводы по первой главе.....	44
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 7-10 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.	45
2.1 Организация и методы исследования	45
2.2 Подвижные игры на уроках физической культуры.....	48
2.3 Результаты исследования методики воспитания быстроты у детей 7-10 лет на уроках физической культуры.....	56
Выводы по второй главе.....	65
Заключение	66
Список используемых источников.....	67

Введение

В развитии быстроты важную роль играют природные данные, которыми обладает спортсмен. Но не всегда даже с помощью новейших тестов можно определить способность спортсмена. Поэтому нельзя недооценивать целенаправленную тренировку на развитие быстроты.

Не следует забывать и о способности к быстрому расслаблению основных мышечных групп, что дает предпочтение перед быстротой сокращения мышц. Свобода движений, умение бегуна расслаблять мышцы - залог успеха при работе большой интенсивности.

Быстрота - это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Возьмем такой пример. Человек ведет автомобиль, и перед ним неожиданно возникает препятствие, требующее немедленной остановки. В этой ситуации быстрота водителя проявляется в двух формах. Первая - быстрота двигательной реакции, выражающаяся временем, прошедшим с момента, когда человек увидел препятствие, до начала движения ногой к педали тормоза. Вторая - быстрота движения, то есть скорость, с которой правая стопа переместится с педали акселератора на педаль тормоза и нажмет ее. Между этими формами нет тесной взаимосвязи: человек может обладать очень быстрой реакцией и в то же время сравнительно медленной скоростью движений. И наоборот.

Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12-летнем возрасте. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее. Уменьшить вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя. Также невозможно уменьшить вес тела без вреда для здоровья. Но можно увеличить силу. Возросшая сила позволит спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее выполнять движения.

Одним из важнейших физических качеств является быстрота - умение человека довести физическое действие до минимума для данных условий, периода времени, поэтому ей следует уделить внимание с первыми уроками физкультуры в школе.

Быстрота уже давно обозначена в ряде двигательных и других связанных с человеком качеств, позволяющих совершать моторные действия в течение короткого времени. Это включает, во-первых, способность реагировать на чрезвычайные ситуации, требующие срочных двигательных реакций; Во-вторых, способность обеспечить краткосрочные организменные процессы, которые оказывают непосредственное влияние на скорость движения.

В возрасте 7-10 лет существуют возможности для образования быстрых движений, в частности, путем увеличения их частоты и темпов. В этом возрастном диапазоне значительное увеличение максимальной скорости бега связано с естественным развитием скорости движений. Происходит созревание моторного анализатора, запускается выполнение самого важного локомоторного движения. Все это свидетельствует о необходимости начать обучать быстроте именно в течении этого возрастного периода . [37]

Педагогический процесс должен учитывать особенности возраста, а процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы он был направлен на гармоничное развитие физических качеств. В связи с ранним сроком начала обучения увеличивается общий охват детей школьного возраста, что снижает возрастные ограничения для спортивных мероприятий, которые лучше всего проводить посредством игрового метода. Неоценимое достоинство подвижных игр состоит в том, что они могут использоваться на любых этапах учебно-воспитательного процесса.

Игры помогают избежать однообразия, развивают тактическое мышление, осуществляют подготовку к конкретной деятельности.

Поэтому игровой метод должен становиться доминирующим в процессе физического воспитания младших школьников.[5]

Цель исследования: Обоснование оптимальной методики подготовки быстроты у детей 7-10 лет.

Объект исследования- учебно-воспитательный процесс по физической культуре в школе.

Предмет исследования- средства и методы воспитания быстроты в образовательном процессе по физической культуре в школе возрасте 7-10 лет.

Гипотеза- предполагаем, что результативность учебно-тренировочного процесса, ориентированного на воспитание скоростных качеств будет повышена если будут реализованы следующие условия.

1. В учебном процессе будут систематически использоваться подвижные игры, ориентированные на развитие быстроты.
2. В качестве ведущего средства тренировки будут использоваться кратко срочные физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.
3. Учебный процесс будет индивидуализирован на основе результатов мониторинга уровня развития различных форм быстроты, у занимающихся.

Задачи

1. Проанализировать специальную литературу и обобщить по теме исследования.

2. Разработать экспериментальную методику воспитания быстроты у детей, 7-10 лет в образовательном процессе по физической культуре в школе.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики в реальном образовательном процессе по физической культуре в школе.

4 Разработать практические рекомендации по методике воспитания быстроты у школьников 7-10 лет.

Средства развития скорости.

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.

Методы развития скорости

К методам строго регламентированных упражнений относятся:

- a. Методы повторного выполнения действий с установкой для максимальной скорости;
- b. Методы переменного (вариативного) упражнения с различными скоростями и ускорениями в соответствии с заданной программой в специально созданных условиях. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов подчеркивает, что специфические закономерности развития скоростных способностей обуславливают необходимость сочетания указанных методов тщательно, в соответствующих пропорциях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «высокоскоростного барьера». Поэтому проблема оптимального сочетания методов с относительно

стандартными и разнообразными формами упражнений занимает центральное место в методологии скоростного образования.[30]

База исследования: Филиал МАОУ « СОШ № 24»

Этапы исследования:

Первый этап (ноябрь-июнь 2019.г)– анализ и сбор информации и литературы

Второй этап (сентябрь-февраль 2020.г) –составление планов экспериментальной методики, определение условий ее проведения, формирование контрольной и экспериментальной групп, проведение практических занятий по воспитанию силовых качеств.

Третий этап (2020 год) – полученные практические результаты подвергались математической обработке, анализировались, делались выводы.

Научная новизна, является добавление подвижных игр, которые способствуют разнообразию учебно-тренировочного процесса у детей 7-10 лет, снятию психологической утомляемости от тренировок, а также развитию быстроты.

Теоретическая и практическая значимость исследования: разработанная нами методика может успешно внедряться на занятиях физической культуры у детей школьного возраста 7-10 лет.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ВОСПИТАНИИ КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 7- 10 ЛЕТ

1.1 Понятие скоростных способностей

Так как быстрота это обобщенный термин, который пользуются долгое время для того чтобы найти возможность человека реализовывать двигательную задачу с предельной скоростью. Если принимать в огромное количество форм проявления быстроты движений и высокую их специфичность, этот термин в последнее время заменили на термин "скоростные способности". Скоростные способности - это способность человека осуществлять, какое либо движение с обусловленной скоростью за счет подвижности мышц. Скоростные способности определяют подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц. В античные времена скорость формировали бегом, резкими прыжками (в основном для охоты и выживания). По мнению Ж.К. Холодова под скоростными способностями понимают потенциал человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных актов в минимальный для данных условий интервал времени. Определяют элементарные (простые) и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относят четыре вида скоростных способностей: 1.Способность к моментальному ответу на сигнал. Под понятием понимается - быстро реагировать на сигнал, способность незамедлительно отвечать на разные сигналы, изменение своих двигательных действий в соответствии с меняющимися внешними условиями. 2.Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью. 3.Способность к быстрому началу движения (на практике иногда называют "резкостью"). 4.Способность к выполнению движений в максимальном темпе. Двигательные реакции, производимые человеком, делятся на две группы:

простые и сложные. Простая двигательная реакция- это реакция, которая устанавливается одним, заранее строго определенным способом ответа на стандартный, также заранее определённый сигнал (начать стартовые движения в ответ на выстрел стартера, прекратить действие в баскетболе при свистке судьи). Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) – это простая реакция. Латентное (скрытое) время реакции по нему определяется временной отрезок от момента появления сигнала до момента начала движения. Время у 15 взрослых людей простой реакции, как правило, не превышает 0,3 с. Когда у детей приблизительно на 0,5—0,8 с. Что касается к сложным двигательным реакциям это реакция выбора[30]. Реакция выбора – это способность в ходе действия реагирования быстро найти из возможных ответных действий одно адекватное возникшей в данной ситуации. Второе что можно ввести к сложным двигательным реакциям - это реакция на движущийся объект, к примеру реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект такой как мяч, шайбу и т. п. В таких видах спорта как (Баскетбол, Футбол, Волейбол) сложные двигательные характеризуются непрерывно изменяющейся ситуации действий. Большое количество сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакции «выбора» это когда из нескольких вероятных действий требуется быстро выбрать одно из ситуации. В ряде видов спорта подобные реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.). Достаточно научных фактов уже накоплено к нашему времени, которые предоставляют нам информацию, что они тоже имеют трудную структуру. Определено, что проявления скоростных способностей нельзя считать максимальный темп элементарных скоростных движений единой формой проявления скоростных способностей. Уже обосновано, что нет тесной взаимосвязи между показателями максимального темпа, проявляемого в движениях, выполняемых из разных исходных положений, с

отягощениями различного веса и без отягощений, с изменением амплитуды движений. Наблюдается своеобразная топография максимальных темповых возможностей человека в движениях верхних конечностей - по сравнению с нижними; правых - по сравнению с левыми; дистальных - по сравнению с проксимальными встречаются более высокие показатели максимального темпа. Для обеспечения комплексных форм проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах, элементарные формы проявления быстроты сочетают в совокупности с другими способностями и техническими навыками, что свойственно для конкретных вида спортивной деятельности Ю.Ф. Курамшина относит четыре вида проявления скоростных способностей к элементарным формам: 1. Способность к быстрому реагированию на сигнал (быстрота реакции); 2. Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью (скорость одиночного движения); 3. Способность к быстрому началу движения (то, что в практике порой называют резкостью); 4. Способность к выполнению движений в максимальном темпе (частота движений). Е.Н. Захаров различает следующие элементарные формы проявления быстроты: 1. Быстроту простой и сложной двигательных реакций; 2. Быстроту одиночного движения; 3. Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое. 4. Частоту ненагруженных движений.[6] В то же время, Б.А.Ашмарин дает три основные простейшие формы проявления: 1. быстроту двигательной реакции; 2. быстроту одиночного движения; 3. частота движений (количество движений в единицу времени). Скоростные способности у человека весьма своеобразны. Если с очень большой скоростью выполнять одни действия и относительно медленнее - другие, обладать хорошее стартовое ускорение и невысокой дистанционной скоростью и наоборот. Тренировка в быстроте реакции практически не отразится на частоте движений. Эти сведения очень

важны для практики. Так, при предпочтении физических упражнений, в частности для баскетболистов для которых главной является стартовая скорость, соответственно, нужно основное время уделять не бегу на дистанции, а стартовым ускорениям из различных положений и быстрым изменениям направления движения. А в работе, к примеру с прыгунами в длину следует стараться к повышению дистанционной скорости, а не стартового разгона. Учитывая, что относительная независимость между разными формами скоростных способностей дает нам понять, что нет, бесспорно единой причины, обуславливающей максимальную скорость во всех без исключения двигательных заданиях. В координационной схожих двигательных действиях прямой непосредственный перенос скоростных способностей. В частности, если применять упражнение в которых большое значение имеет разгибание ног, совершенствование результата в прыжках с места скажется на показателях в спринтерском беге. Только у слабо физически подготовленных людей замечается существенный перенос скоростных способностей в координационно-различных движениях. Выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, имеет наибольшее значение скорость, а не элементарные формы ее проявления. Но все-таки эта скорость не напрямую может охарактеризовать быстроту человека, так как она определена не только степенью развития быстроты, но и другими причинами например, техникой владения действием, координационными способностями, волевыми качествами и др. Во всех элементарных формах проявления скоростные способности обуславливаются двумя факторами: оперативностью деятельности нейромоторного механизма и способностью к быстрой мобилизации состава двигательного действия. Первый фактор улучшается в очень небольшой степени и определен генетически. Так, время простой реакции у людей занимающихся спортом, обычно находится в границах 0.2-0.3 с, у профессиональных спортсменов – 0.1-0.2 с. В процессе тренировки время реакции обычно не увеличивается более

чем на 0.1 с. Следующий фактор уже можно тренировать и представляет основной резерв в развитии элементарных форм быстроты. Стартовая скорость (Фаза стартового разгона) - это способность человека как можно быстрее набрать максимальную скорость. Это время в среднем от 5 до 6 с., а способностью как можно дольше сохранять максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости. В связи с изменением условия необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении называют быстротой торможения это еще одно специфическое проявление скоростных качеств в спортивных играх. В видах двигательной активности элементарные формы проявления скоростных способностей представляются в разнообразных комбинациях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. [1] Из этого выходит, что имеет место быть комплексное проявление скоростных способностей. Для конкретного вида спортивной деятельности характерны комплексные формы проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах. Можно выявить следующие комплексные формы: 1. Способность быстро набирать скорость на старте до максимальной (стартовые скоростные способности). 2. Способность к быстрому изменению одних двигательных действий на другие. 3. Способность к набору высокой дистанционной скорости (дистанционные скоростные способности). Быстрота и скорость движения зависит от: 1.Состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; 2.От соотношения быстрых и медленных волокон; 19 3.Силы мышц; 4.Способности мышц быстро переключаться из напряженного состояния в расслабленное; 5.Энергетических запасов (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ); 6.Амплитуды движений(от степени подвижности в суставах); 7.Способности к координации движений при скоростных действиях; 8.Бологического ритма жизнедеятельности организма; 9.От пола человека и возраста; 10. От природных способностей

человека. Если рассматривать с физиологической точки зрения, то быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти этапов:

1. Возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом и др.), участвующем в восприятии сигнала;
2. Передачи возбуждения в центральную 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.

[1] Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. В целостных двигательных действиях на быстроту, влияют:

1. Частота нервно-мышечной импульсации.
2. Скорость перехода мышц из напряженного состояния в расслабленное.
3. Скорость и темп чередования этих фаз.
4. Степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

Рассмотрим, с биохимической точки зрения скорость движений зависит от:

1. Содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах,
2. Скорости ее расщепления и ресинтеза.

В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфоркреатинового и гликолитического механизмов. Доля аэробного источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет от 0 до 10%.

1.2 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). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей) 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.).[8]

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.

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.[37]

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод;[15]

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 - 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.[11]

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. 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) многообразии 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:[59]

- 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.[61]

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. 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 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.[63]

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 уметь 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

воздействие 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. 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.[55]

1.3 Подвижные игры как средство формирования быстроты у младших школьников

Подвижные игры широко применяются на уроках и во внеклассных занятиях. Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физической культуры обращается внимание на оздоровительную и образовательную стороны игры, а также на воспитание физических качеств.

Оздоровительное значение игры:

- способствуют гармоническому развитию форм и функций организма ученика;
- формируют правильную осанку;
- закаляют организм;
- повышают работоспособность;
- укрепляют здоровье.

Большой оздоровительный эффект имеет проведение подвижных игр на свежем воздухе. Это укрепляет мускулатуру, улучшает деятельность дыхательной, сердечнососудистой системы, увеличивает подвижность суставов, стимулирует обменные процессы, позитивно влияет на нервную систему, повышает опору организма к простудным заболеваниям.

Образовательное значение игры:

- формируют двигательные умения и навыки бега, прыжков, метания;
- развивают физические качества: скорость, силу, ловкость, гибкость и выносливость.
- формируют основы знаний по физической культуре и спорта.

Во время проведения подвижной игры ученики повторяют, закрепляют, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества.

Воспитательное значение игр:

- воспитывают моральные и волевые качества учеников;
- воспитывают любовь к ежедневным и систематическим занятиям физическими упражнениями.

Это игры построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты.[35]

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость.

В педагогической практике разделение подвижных игр на группы по определённым признакам облегчает подбор игрового материала для решения более простых или сложных задач.[61]

Л.В.Волков избрал принципом подразделения игр формирование физических качеств у учащихся. Согласно этому основанию игры делились на пять типов.

1. игры, развивающие быстроту;
2. игры, развивающие силу;
3. игры, развивающие выносливость;
4. игры, развивающие ловкость;
5. игры, развивающие гибкость.

Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно с этим в играх совершенствуются жизненно важные умения и двигательные навыки. В подвижных играх применяются разнообразные движения и

действия (ходьба, бег, прыжки, различные метания, удары по мячу и многое другое).

На основании экспериментальных исследований предлагается включать в занятия со школьниками младшего школьного возраста эстафеты, спортивные игры по упрощённым правилам, подвижные игры, воспитывающие способность к быстрым и частым движениям. Эти средства педагогического воздействия, наиболее успешно способствуют развитию скоростных способностей учащихся.

Быстрота развивается во многих подвижных играх, где сочетаются основные показатели быстрота, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений. Поскольку упражнения на развитие быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, это соответствует характеру большинства игр.

Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.

Игровой метод - стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Метод можно применять в двух формах: при групповой форме проведения игры. После каждой команды выбывает последний игрок. Проведение игры в парах. Определяются победители пар и так до финала.

Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны отвечать двум основным условиям:

возможность выполнения с максимальной скоростью, упражнение должно быть хорошо освоено, чтобы концентрировать внимание только на скорости;

во время тренировки не должно происходить снижение скорости при выполнении упражнения.

Физическое качество быстроты особенно хорошо развивается в подвижных играх, где сочетаются показатели качеств быстроты и быстроты двигательной реакции. Поскольку упражнения для развития

быстроты выполняются в около предельном и предельном темпе, то им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон: Охотники и утки, Борьба за мяч, Русская лапта, Эстафеты.

Таким образом, подвижная игра - незаменимое средство пополнения младшим школьником знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ученика. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности младшего школьника. Предлагаемые классификации подтверждают разнообразие существующих подходов и широкие возможности для использования данного средства физического воспитания в практике.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование личности ребёнка, умелое педагогическое руководство ею.

Особое значение имеет профессиональная подготовка учителя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребёнка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Важно помочь ребёнку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Методика проведения подвижных игр нашла своё отражение в работах учёных: И. М. Короткова, Л. В. Былевой, В. Г. Яковлева и Э. Я. Степаненков. Эти работы существенно дополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в образовательных учреждениях и начальной школе. Опыт этих учёных показал влияние игрового сюжета на

всестороннее развитие ребёнка. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Его поведение в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная деятельность тренирует нервную систему ребёнка, способствует уравновешиванию процессов возбуждения и торможения.

Организация и методика проведения подвижных игр обусловлены возрастным соответствием сил, способностями, интересам детей, степенью доступности их содержания и конкретными заданиями к общим игровым действиям.[37]

Характерной особенностью детей является их двигательная активность. Но они быстро утомляются от однотипных движений, статических положений, хотя способны к продолжительной игре при частой смене разнообразных движений. Если игра не соответствует возможностям учеников, она перестаёт интересовать детей и становится для них скучной.

С учениками младших классов необходимо проводить в основном сюжетные игры с несложными правилами.

Но в этом возрасте детям всё интереснее и доступнее становятся игры с элементами соревнования, когда игроки делятся на несколько команд. Это в основном игры, которые развивают и совершенствуют основные движения и расширяют двигательный опыт детей и основанные на беге, прыжках, метаниях в цель и на дальность, преодолении небольших преград и так далее.

В конце этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, которые требуют решения довольно трудных двигательных задач, выявление определённых умений и навыков в исполнении некоторых технических приёмов спортивных игр.[5]

При организации и проведению подвижных игр необходимо учитывать направленность на достижение воспитательных,

образовательных и оздоровительных результатов. Управленческая роль при проведении игр принадлежит учителю, который при помощи одних и тех же игр может воспитывать разные моральные и физические качества. Влияние игры на учеников определяется содержанием, методическими приёмами, с помощью которых ребёнок овладевает играми и способом их организации. Используя игру, учитель должен знать и соблюдать основные требования к организации и проведению подвижных игр в начальных классах.

Основные требования к организации и проведению подвижных игр

Выбор игры. Успех игровой деятельности в решении поставленных перед ней задач, а также позитивное физиологическое и эмоциональное влияние на игроков зависят от правильного выбора игры. Выбирая игру, необходимо поставить конкретную педагогическую задачу, которую решает данная игра. Необходимо руководствоваться общими методическими положениями, выходя из основных задач, которые поставлены руководителем перед занятиями. Учитывается форма занятия, содержание игры, возраст, физическое развитие, подготовленность и количество участников.

Выбор игры также зависит от места её проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с построением в колонны и шеренги, а также игры, в которых дети принимают участие по очереди. В большом зале или на площадке - игры большой подвижности с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр, эстафет и так далее.

Когда игра проходит на площадке, необходимо учесть погоду и температуру воздуха. При низкой температуре можно провести игру, в которой принимают участие одновременно все ученики, и физическая нагрузка распределяется равномерно. В жару лучше использовать игры, в которых игроки принимают участие по очереди.

Выбор игры ещё зависит от наличия специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут очереди из-за его отсутствия, то они теряют интерес к игре, что приводит к нарушениям дисциплины.

Подготовка места проведения игры в помещении. Для проведения игр в помещении необходима довольно просторная комната или зал, которые должны быть проветрены. Спортивные принадлежности необходимо разместить так, чтобы они не мешали во время игры. Для отдыха нужно поставить несколько гимнастических лавок, которые используют в отдельных играх.

Подготовка места проведения игры на площадке. Для проведения игр на свежем воздухе необходимо проверить школьный участок на отсутствие мусора, ям и других препятствий или не безопасных предметов. Большое значение имеют зеленые насаждения, которые защищают его от ветра и дыма, освежают воздух, дают тень и так далее.

Разметка площадки. Участок для проведения подвижных игр очерчивается линиями, в пределах которых проводятся все игровые действия. Границы участка должны быть хорошо заметны, так как когда дети увлечены игрой, им трудно наблюдать за условными или нечёткими линиями. Желательно линии сделать такими, чтобы не обновлять их для каждого занятия.

Временная разметка в середине игровой площадки делается для каждой игры отдельно. Для этого используют заострённую палочку, мел, флажки, стояки, мячи и т.д. несложную разметку можно сделать одновременно с пояснением содержания игры, что даёт игрокам точное представление про направление движения.

Чтобы предупредить появление травм, линии границы для игры обозначают на расстоянии 1,5-2 метра от стен, бордюров и других предметов или сооружений.

Подготовка инвентаря, принадлежностей и оборудования для игры. Для проведения игр необходимы определённые принадлежности,

оборудование и инвентарь: флажки, мячи, палки, кегли, стойки, скакалки, обручи и так далее. Инвентарь должен быть определённого веса и размеров и отвечать уровню физической подготовки и возрасту учащихся. Желательно чтобы он был красочным, ярким, хорошо заметным в игре. Количество инвентаря должно быть достаточным, соответствовать правилам игры и количеству участников. Его готовят заранее, чтобы расстановка и раздача не забирали много времени. Мелкий инвентарь раздаётся ученикам после объяснения смысла и правил игры.

Размещение участников игры и место руководителя во время объяснения игры. Распространённое размещение участников в подвижных играх – по кругу или шеренгами или колоннами, количество которых определяется в зависимости количества команд. Самое главное – участники должны видеть и слышать руководителя игры. Лучше поставить их в такое положение, с которого они начнут играть.

Объяснение игры. Педагогическая эффективность игры зависит от методики, организаторских способностей руководителя, его умения доходчиво и интересно пояснить игру, умело управлять её процессом, быть объективным и внимательным в оценке игровых действий детей.

Объяснение игры имеет задачу – создать представление про неё у детей (начало и ход игры, роль участников, цель, правила и так далее).

Руководитель должен заранее выучить правила игры сам и предвидеть возможности отклонения от них. Для лучшего усвоения рассказ о игре необходимо сопровождать полным или частичным её показом: отдельные, наиболее сложные моменты пояснить жестом и демонстрацией некоторых движений.

Правила объясняются тщательно только в том случае, когда игра проводится впервые. При повторении игры следует только напомнить её основное содержание с помощью вопросов, пояснить ученикам дополнительные правила и приёмы, а после объяснения нужно проверить, все ли игроки понимают её правила.

Во время объяснения правил игры необходимо сообщить её название, роль каждого игрока и его место на площадке или в зале, цель игры и её ход.

Проводя игру с построением в круг, учителю необходимо занять место в круге. Если ученики разделены на две команды и находятся лицом к лицу («День и ночь», «Наблюдатель» и другие), учитель для объяснения занимает место на одном из флангов.

Нельзя во время объяснения ставить детей лицом к солнцу или к другим источникам света. Это ухудшает видимость и внимание учеников.

Выбор ведущих. Во многих играх необходимы один или несколько ведущих. Их роли могут быть разнообразными. Необходимо выделить, что у детей на седьмой год жизни продолжается усовершенствование языка.

Их словарный запас составляет примерно 2500 слов. Дети начинают логически мыслить и делать определённые сравнения, что даёт возможность быстро овладеть ролью в игре, запоминать считалки и проявлять артистизм.

Исполнение обязательств ведущего влияет на воспитание игроков, способствует формированию их организаторских навыков и активности.

Поэтому необходимо, чтобы в роли ведущего побывало наибольшее количество детей.

Существует несколько основных способов определения ведущего, которые применяются в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков:

по назначению учителем (в этом случае необходимо кратко обосновать свой выбор);

по жеребьёвке (для этого используют считалки);

по выбору самих участников (этот способ имеет позитивное значение в педагогическом отношении, потому что он раскрывает коллективное желание детей выбрать на эту роль более достойного товарища);

по установленной очереди;

по результатам предыдущей игры (этот способ стимулирует детей к достижению лучших результатов игры, но негативным является то, что на роль ведущего не могут быть выдвинуты слабые или менее ловкие дети).

Распределение на команды. В командных играх и эстафетах соревнуются две и больше команд. Распределение игроков на команды осуществляется по таким основным способам:

по мнению руководителя;

путём расчёта;

на постоянные команды;

фигурной маршировкой;

по выбору капитанов.

Учитель может удачно выполнить распределение только тогда, когда хорошо знает детский коллектив. Благодаря этому распределение осуществляется быстро, но дети никакой активности не проявляют.

При распределении путём расчёта дети строятся в шеренгу, а потом подсчет ведётся на такое количество номеров, сколько в игре будет команд. Несмотря на то, что этот способ короткий по времени, но он не всегда эффективен, потому, что команды формируются не одинаковые по силе.

Распределение игроков путём фигурной маршировки осуществляется таким способом: ученики перестраиваются с колонны по одному в колонну по два, по три, где каждая колонна представляет собой одну из команд. Этот способ очень удобен, потому что не требует много времени для его проведения.

Способ разделения на команды по распределению капитанов состоит в том, что в начале игры дети выбирают капитанов в зависимости от количества команд, которые выбирают по очереди игроков. Этот способ даёт возможность быстро укомплектовать равные по силам команды. Но он имеет и негативные стороны. Слабых игроков капитаны в свои команды

берут с неохотой. Во избежание этого можно, отобрав половину игроков, а другую половину – поделить по подсчёту.

Все способы распределения игроков на команды необходимо использовать в соответствии с характером и условиями проведения игры, составом игроков, их пониманием и способностью к её выполнению.[63]

Выбор капитанов команд. В командных играх важную роль выполняют капитаны команд. Они должны следить за дисциплиной игроков своей команды во время игры, организовывать и размещать участников, устанавливать очерёдность бега в играх-эстафетах и т. д. капитанов дети выбирают сами или назначает учитель из наиболее способных и дисциплинированных. Иногда, с целью воспитания позитивных черт характера, возможным является назначение капитаном пассивного игрока или беспокойного ученика, который легко возбуждается.

Определение помощников и судей. Большинство подвижных игр трудно организовать и провести без помощников и судей. Это особенно важно на уроках физкультуры, когда времени на проведение игр ограничено, из-за этого организация их должна быть чёткой и быстрой.

Помощники и судьи из числа учеников, которые освобождены по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и высокой интенсивности, для которых физическая нагрузка данной игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков, которых при повторении игры следует заменить другими.

Количество помощников и судей в игре зависит от её характера, количества групп или команд и размеров площадки. Они помогают учителю в раздаче или установке инвентаря, ведут подсчет очков и т.д.

Судья следит за тем, чтобы команды были одинаковые по силе, количеству игроков, а также за одинаковыми условиями игры и точным выполнением игроками всех её правил.

Во время проведения игр в первом классе роль судьи чаще всего приходится выполнять руководителю. Но в зависимости от сложности игры, руководитель может назначить одного из учеников. Далее эти ученики смогут самостоятельно организовать и провести подвижные игры.

Управление процессом игры. После пояснения правил и размещения игроков на площадке начинается игра по условному сигналу (свисток, хлопок в ладони, взмах флажком, рукой и др.), командой или распоряжением руководителя. Сигнал подаётся после того, как учитель убедился, что все игроки хорошо усвоили правила игры и заняли свои места.

В играх с распределением игроков на подгруппы, особенно в эстафетах, желательно использовать команду, которая состоит из трёх частей: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Последнюю команду иногда заменяют сигналом (свистком). Всё это способствует усвоению у детей правильной и быстрой реакции на звуковой раздражитель, которая необходима в будущем при обучении старту в беге, плавании и т.д.

Игры сюжетного характера («Птички в клетке», «Кот и мышка»), где нет соревновательного момента, не нуждаются в особенно четких командах. Такие игры можно начинать по команде, сказанной спокойным голосом: «Игру начали!». Или можно предупредить детей, что игра начинается после слов: «Раз, два, три!». С начала до и конца игры учитель внимательно следит за её ходом и поведением игроков.

В процессе игры учитель даёт указания игрокам, которые допустили ошибки или нарушили правила. Все замечания и указания необходимо делать, не мешая прохождению игры и не останавливая игроков. Остановить игроков можно в том случае, когда большинство её участников допустили грубые ошибки.

Продолжительность игры зависит от педагогических задач, которые ставил перед собой учитель, условий занятий, количества участников и их возраста. Игру необходимо завершить своевременно, когда игроки

получили достаточное количество физической и эмоциональной нагрузки.

Не следует ждать того момента, когда игроки сами предложат её прекратить.

Если игра командная, необходимо перед началом сообщить, сколько раз она повторяется. Когда игра не имеет определённого окончания, учителю необходимо заранее предупредить про её окончание, через определённый промежуток времени, или проводить игру пока не поменяется ведущий.

Окончание игры не должно быть неожиданным, потому что может вызвать негативные реакции у детей.[63]

После окончания игры руководитель подводит выводы, даёт оценку игре в целом всех и отдельных участников. Каждая игра требует объективного судейства, иначе дети потеряют интерес к ней. Необходимо отметить и заслуги детей, которые хорошо играли и придерживались правил, проявляли творческую инициативу. Необходимо помнить про то, что умелое подведение итогов имеет большое воспитательное значение.

Дозирование нагрузки в игре. Ответственным моментом в руководстве игрой является дозирование физической нагрузки, определить какое труднее, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Например, физическая нагрузка, которую даёт игра, зависит от общей нагрузки на уроке физкультуры, от характера работы и активности игроков. Игровая деятельность увлекает детей своей эмоциональностью, они не чувствуют усталости. Следовательно, чтобы избежать переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить её интенсивность и характер нагрузки.

Для регулирования физической нагрузки в игре используются разные приёмы: уменьшение или увеличение времени, выделенного на игру, количество повторов игры, размеров площадки и длины дистанции которую пробегают участники, тяжести предметов или снарядов, которые

метают, количества и трудности правил игры и преград, введения коротких пауз для отдыха или уточнение заданий или разбора ошибок.

Подвижные игры на уроках физкультуры используются для решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач соответствующих требованиям Государственной программы.

Таким образом, я придерживаюсь правильной физиологической нагрузкой на уроке. Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребёнка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения интересов детей.

Чтобы эффективно использовать подвижные игры для всестороннего развития учеников, их необходимо планировать на протяжении учебного года, учитывая год и задачи, что стоят перед учителем в каждом учебном семестре.

Во время планирования учебного материала следует руководствоваться перечнем игр назначенных программой по физической культуре и подобранными из собственного арсенала игр. В начале первого семестра необходимо планировать легкие игры по видам движений, правилами и взаимоотношениями игроков. В конце первого семестра и в начале второго – нужно учить новые игры, а в конце второго – закрепляем и усложняем уже выученные игры.[8]

В конце учебного года учитывается качество учебного материала по подвижным играм, и делаются соответствующие выводы для их планирования на будущий год.[53]

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 (например, это видно из довольно сложной по сюжету игры «Зайцы, сторож и Жучка»).

Восприятие детей в начале 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 непроизвольно; 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. Примерами могут служить игра «Волк во рву», состоящая из коротких повторных эпизодов (перебежек), или игра «Альпинисты», содержащая ряд последовательно выполняемых различных двигательных задач. Естественные способности памяти у детей этого возраста достаточно велики. 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.[51]

В играх без водящих играющие борются сообща за свое место и за общий порядок в играющем коллективе («Конники-спортсмены»). Среди подвижных игр детей 7—9 лет встречаются немногочисленные простейшие игры с разделением на команды без вступления в непосредственное соприкосновение с противником («Метко в цель», «Команда быстроногих»).

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 («Альпинисты», а также 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 быстрой передвижению 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.[22]

1.4 Виды быстроты

Основными видами проявления быстроты являются:

- быстрота двигательных реакций (различают простые и сложные реакции);
- быстрота одиночных движений;
- частота движений.

1) Двигательная реакция - это процесс, начинающийся с восприятия информации, которая побуждает к действию, и заканчивающийся в момент начала движения-ответа. Информацией, побуждающей к действию, как правило, является заранее обусловленный сигнал или ситуация, имеющая сигнальное значение.

Схематично двигательная реакция состоит из пяти компонентов:

- 1-й: восприятие раздражителя рецепторами;
- 2-й: передача возбуждения от рецепторов к ЦНС;
- 3-й: ”осознание” полученного сигнала в ЦНС и формирование сигнала-ответа;
- 4-й: передача сигнала-ответа к мышцам;
- 5-й: возбуждение мышц и ответ определённым движением.

По сути, время двигательной реакции - это время скрытого периода, т.е. время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (так называемое латентное время).[3]

Раздражитель должна быть один, должна быть несколько. В случае если раздражителей несколько, то они бывают либо одновременными, либо последовательными. Во всех этих случаях у человека будут разные реакции. Различают простые и сложные реакции:

Простая двигательная реакция - это ответ заранее обусловленным двигательным действием на заранее обусловленный, но внезапно появляющийся сигнал.

Примерами простых реакций являются старт в беге, скоростная стрельба по силуэтам, бросок набивного мяча по ожидаемому сигналу и т.п. В первом примере (старт в беге) чем меньше времени пройдёт от момента выстрела стартера до момента начала движения бегуна, тем выше у последнего уровень быстроты простой реакции.

Пример:

Латентное время простой реакции у нетренированных людей составляет 0,2-0,3 с., у хорошо тренированных спортсменов – 0,1-0,2 с.

В двигательной деятельности человека в быту, на производстве, в спорте (особенно в спортивных играх и единоборствах) большое значение имеют сложные реакции. В этом случае ориентирование человека при выполнении двигательных действий осуществляется с помощью комплексной деятельности анализаторов (зрительного, слухового и др.).

Комплексная сенсорная деятельность позволяет на базе информации от отдельных анализаторов формировать целостное представление относительно положения тела в пространстве и времени и эффективно реагировать адекватной формой поведения, осуществляя взаимодействия с предметами, спортивными снарядами, партнёрами и соперниками. Именно от точности оценки движений во времени и пространстве зависит своевременность и адекватность реагирования на постоянно и быстро изменяющиеся ситуации.[7]

К сложным реакциям относятся:

Реакция на движущийся объект - это способность человека наиболее быстро и точно реагировать на нестандартные перемещения определённого объекта (объектов) в условиях дефицита времени и пространства.

В корне реакции на движущийся объект лежит умение постоянно удерживать его в поле зрения, определять пространственные и временные параметры перемещения объекта и оперативно подбирать адекватные движения-ответы. Чаще всего данный вид реакции встречается в спортиграх и единоборствах.

Пример:

В футболе вратарь или игрок должен увидеть мяч, оценить направление и скорость его движения, выбрать план действия и успеть его осуществить. Время реакции вратаря в среднем имеет величину 0,18-0,21 с.

Реакция выбора - это способность человека наиболее быстро осуществлять выбор адекватного ответа на разнообразные раздражители в условиях дефицита времени и пространства.

Сложность реакции выбора обуславливается практически безграничным разнообразием возможного изменения обстоятельств. К примеру, баскетболист, выпрыгивая для атаки по кольцу, вдруг видит

защиту соперника и более выгодное положение партнёра. В этом случае он должен мгновенно среагировать и изменить своё предыдущее намерение.

В ряде случаев большую роль в сокращении времени реагирования играет фактор предвидения ситуации (антиципация).

Пример:

Опытный вратарь (футбол, хоккей и т.п.) может спрогнозировать направление удара по воротам по достаточно выраженным пространственно-временным характеристикам движений в фазе подготовки к удару или броску и заранее принять верное решение.

2) Быстрота одиночного движения - это способность человека с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты.

Координация таких движений относительно простая и мало влияет на скорость их выполнения, к примеру: прямые одиночные удары в боксе, уколы в фехтовании, движения руки при метании копья, ударе по мячу и т.д. В более сложных по координации движениях сокращение времени их выполнения связано с совершенствованием межмышечной координации. Чем более простое по координации упражнение и чем автоматизированное движение, тем меньшее напряжение приходит в ЦНС при его выполнении и тем большая скорость движения.

3) Частота движений - это способность человека выполнять движения в максимальном темпе в единицу времени.

Темп движений очень важен в циклических движениях спринтерского характера (пр., бег, гребля, плавание, велоспорт) и при быстром повторении ациклических движений (пр., серия ударов в боксе). Каждое движение такого типа представляет собой упорядоченное чередование напряжения и расслабления одних групп мышц (синергистов) с одновременным расслаблением и напряжением других (антагонистов).

Следует отметить, что процессы расслабления протекают значительно медленнее, чем процессы напряжения. При невысоком темпе движений это чередование протекает довольно чётко, без ошибок. При

увеличении темпа наступает такой момент, когда возбуждение мышц синергистов и мышц-антагонистов частично совпадает (т.е. мышцы не успевают расслабиться между очередными напряжениями). Вследствие этого возникает скоростная напряжённость, которая не позволяет увеличивать частоту движений и даже поддерживать её на достигнутом уровне.

Говоря о темпе движений, важно иметь в виду, что понятие темп близко связано с понятием "скорость", но они отнюдь не тождественны. Можно, к примеру, поднимать руку на разную высоту и опускать её в одинаковом темпе – скорость же движения руки при этом будет разная. Различной будет и скорость бега при одинаковой частоте, но разной длине беговых шагов. Вместе с тем вполне очевидно, что скорость бега зависит как от длины, так и от частоты шагов. Так, для каждого бегуна большое значение имеет определение оптимальных взаимоотношений длины и частоты беговых шагов.

Подводя итог всему сказанному, следует также отметить, что многие двигательные действия человека требуют комплексного проявления быстроты, когда все рассмотренные её разновидности проявляются в сочетании.[22]

Выводы по первой главе

1 Быстрота является сложно тренируемым свойством, она подразумевает под себя несколько видов: быстрота простого движения, частота движений, быстрота простой и сложной реакции. Все перечисленные виды требуют индивидуальный подход тренированности.

2 Преимущество применения подвижных игр заключается в том, что упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру, поэтому дети не устают, так как игра проводится на более эмоциональном уровне.

К тому же применение подвижных игр обладают еще одним положительным качеством: ответная реакция на сигнал, быстрота мышечных сокращений количество движений выполняемых в единицу времени.

3 Метод мониторинга поможет нам в ходе исследования корректировать выполнение упражнения детьми.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 7-10 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе филиала МАОУ СОШ № 24. В исследовании принимало участие две группы контрольная и экспериментальная по 25 человек, в возрастной категории от 7-10 лет.

Первая группа (контрольная) занимались в обычном учебном плане.

Вторая группа (экспериментальная) занимались по нами разработанной методике, включающий в себя подвижные игры и метод мониторинга.

В период учебного процесса (2019-2020) года был проведен анализ литературных источников по исследуемой проблеме ; осуществлен сбор и обработка первичного научно-исследовательского материала. Этап ноябрь-июнь 2019.г сбор информации и литературы. Этап сентябрь-февраль 2020.г исследование

5-А класс экспериментальный 5-Б класс – класс контрольный, в котором занятия по физической культуре по обычной школьной программе. Для определения уровня скоростных способностей нами проведены испытания с использованием тестов до начала обследования в каждом классе. Результаты тестов занесены в таблицы. 5-А класс показан в таблице № 1, 5-Б класс в таблице № 2. Такие же тесты были проведены в конце обследования, результаты которых также занесены в таблицы. 5-А класс показан в таблице № 3, 5-Б класс в таблице № 4. Высокому уровню скоростных способностей способствует оценка 3 балла, среднему уровню развития скоростных способностей – 2 балла, низкому уровню – 1 балл.

Исследование проходило в 3 этапа:

На первом этапе (поисковом) - проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе (опытно-экспериментальном)-проводился подбор адекватных методов исследования, опираясь на поставленные задачи.

Происходило формирование двух групп-контрольной и экспериментальной.

Проведение основного исследования.

На третьем этапе (итоговой- результативном) - проводился логический анализ и математическая обработка результатов исследования.

Оформлялась выпускная магистерская работа.

Исследование предусматривало комплекс применение научных методов: теоретического обзора и анализа информации, оценка уровня подготовленности и физического развития занимающихся, методов математической и статистической обработки, полученных результатов.

В процессе эксперимента было включено подвижные игры для развития быстроты, было включено следующие игры: Бегуны в квадрате, Бег цепочкой, Скорее займи место, Эстафета по кругу, Колесо, Борьба за флажки, Наступление, Беги со мной - Убегай т.д.

На основе мониторинга можно осуществлять в значительной степени объективный контроль за учебным процессом, выявлять недостатки применяемых средств, методов обучения.

Для измерения скоростных способностей нами применяли следующие тесты:

1. Бег на 30 м. Выполняется с высокого старта, по 2 человека. По команде марш испытуемый стремится преодолеть дистанцию за максимально короткое время. При помощи секундомера фиксируется время прохождения дистанции.

2. Бег с высоким подниманием бедра на месте за 10 сек(чистота движений). Тест проводится в спортивном зале. По команде марш испытуемый стремится, как можно часто касаться коленями поднятых рук перед собой. Результатом теста является количество касаний коленей рук.

3. 3. Прыжки через скакалку за 30 сек. Прыжки выполняются в максимально быстром темпе. По команде «Марш!» приступает к выполнению упражнения, по команде «Стоп!» завершает.

4. Удары волейбольного мяча о стену на расстоянии 10 метров с последующей ловлей за 20 сек.. Подсчитывается количество ударов мяча о стену, если мяч потерян, его нужно взять и продолжить упражнение.

Методы математической статистики применялся для обработки полученных данных с целью получения достоверности расчетов исследования с помощью критерия Стьюдента, где сравниваются различия между двумя группами.

2.2 Подвижные игры на уроках физической культуры

1. «День и ночь».

Цель. Развитие быстроты реакции.

Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь».

Проведение. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков. Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных. Запрещается убежать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

2. «Пятнашки».

Цель. Развитие прыгучести, быстроты реакции.

Подготовка. Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге.

Проведение. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к

выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступить через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

3. «Вокруг пункта».

Цель. Развитие быстроты бега.

Инвентарь. Лыжные палки, флажки.

Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25—30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) — указатели поворотов — по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии.

Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты (лыжные палки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение.

Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах.

4. «Кто скорей?»

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд по 4—6 участников в команде. Участники одной из команд становятся в одну шеренгу на линии старта. На расстоянии 100—200 м от линии старта чертится финишная линия.

Проведение. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша. Участник, первым пересекший финишную черту, считается сильнейшим в команде. Так же пробегают все команды. Затем победители и занявшие вторые, третьи и четвертые места в каждой группе соревнуются между собой.[59]

Начинать игру можно только по сигналу, выступать за линию старта

нельзя. Игру можно проводить и зимой на лыжах, только предварительно от стартовой до финишной линии участники прокладывают параллельные лыжни по числу человек в команде на расстоянии 1,5—2 м одна от другой.

5. «Эстафета в гору».

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка к игре. Перед подъемом (15—20°) чертится стартовая линия, на расстоянии 80—100 м на горе — финишная линия. Играющие делятся на две равные команды и становятся у стартовой линии в колонну по одному одна параллельно другой на расстоянии 4—6 шагов.

Проведение. По команде преподавателя игроки, стоящие впереди колонн, начинают бег и стараются быстрее добежать до финишной линии. Как только первый участник пересечет линию финиша, по команде преподавателя бег начинает второй участник этой команды и т. д., пока все играющие не добегут до финишной черты. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет линию финиша. Игра может продолжаться несколько раз туда и обратно. Начинать игру можно только по сигналу. Выступать за линию старта нельзя до тех пор, пока предыдущий игрок не пересечет линии финиша. Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах, причем на лыжах в одну сторону можно передвигаться одним способом (попеременным), а обратно другим (одновременным).

В зависимости от подготовленности бег можно совершать в более крутую гору или даже через гору, преодолевая подъем и спуск.

6.«Встречная эстафета набивными мячами».

Цель. Развитие быстроты бега и реакции движений. Инвентарь. 4 набивных мяча весом 3—5 кг.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в 2 колонны. Каждая команда делится пополам. Каждая половина поворачивается лицом к другой и отступает одна от другой на расстояние 80—100 шагов. Расстояние между командами — 3—4 шага. Перед

игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны на одной стороне, дается по 2 набивных мяча.

Проведение. По сигналу преподавателя игроки с мячом бегут вперед, подбегают к впереди стоящим на противоположной стороне и отдают им мяч, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие мячи бегут вперед к противоположной половине своей команды и т. д. Передачу эстафеты можно повторять поточно, без перерыва, 3—4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, т. е. команда, раньше закончившая перебежку.

Нельзя переступать линию старта и начинать бег до тех пор, пока не будет дан сигнал преподавателя и переданы мячи. Если во время бега игрок уронит мяч, он должен сам его поднять.

По мере роста подготовленности занимающихся эстафету можно усложнять, увеличивая расстояние, количество повторений, заменять бег прыжками на одной ноге, пригибной ходьбой, прыжками в приседе, переносом партнера, катанием рукой набивного мяча и т. д.

Встречную эстафету можно проводить также в лесу на пересеченной местности, на двух встречных склонах. Команда располагается на вершине или по обе стороны горы, у ее подножия. Играющие преодолевают подъем. Встречные эстафеты можно применять с одинаковым успехом для развития скоростных и волевых качеств занимающихся как летом, так и зимой. Зимой, преодолевая спуски и подъемы, в эстафете участники привыкают быстро ориентироваться и менять лыжные ходы в зависимости от рельефа.

Передачу эстафет при проведении этой игры зимой нужно приравнять к правилам эстафетных гонок, т. е. игрок, приближающийся с противоположной стороны, обегает их и с задней стороны, касаясь рукой плеча впереди стоящего, передает эстафету, а сам становится сзади этой половины команды.[61]

7. «Эстафета по кругу».

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например по три игрока: первая часть — игроки первого этапа, вторая часть — второго и третья часть — третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1—2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15—20 шагов.

Проведение. По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно. Каждый этап пробегается 4—5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

8. «Гонка мячей по кругу».

Цель. Развитие быстроты движения. Инвентарь. 4 футбольных мяча, 2 флажка.

Подготовка. Все играющие делятся на две команды. На лесной полянке чертятся две стартовые линии на расстоянии 5—8 шагов одна от другой. В 200—300 м от них втыкается по флажку для поворота.

Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча.

Проведение. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выигрывает та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

9. «Гонка мячей между двумя склонами».

Цель. Развитие быстроты движений. Инвентарь. Набивной мяч весом 3—5 кг или баскетбольный.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Внизу, между двумя склонами, чертится центральная линия, а на горах — круги диаметром 1 м. Команды располагаются каждая со своей стороны от центральной линии. Проведение. Преподаватель, стоя на центральной линии, подбрасывает мяч вверх, как в баскетболе, разыгрывая его между капитанами команд.

Команда, овладевшая мячом, перебрасывает его между игроками своей команды и старается забросить в круг противника. Команда, потерявшая мяч, старается отобрать его и загородить путь к своему кругу. Игрок не имеет права бежать с мячом больше одного шага и силой вырывать мяч из рук противника. При защите нельзя заходить в круг, попадание мячом в участника, который находится в кругу, считается голом.

Игра проводится в два тайма по 15—20 мин. каждый. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в круг противника. Мяч, заброшенный в круг после касания ноги противника, не засчитывается. Эту же игру можно проводить по типу футбола, передавая футбольный мяч ногами и забивая в ворота на горе.

10. «Меняйся местами». Цель. Развитие быстроты движений.

Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 80—150 шагов друг от друга чертятся две параллельные линии. Играющие делятся на две равные команды, выстраиваются по линиям старта в шеренгу с интервалом 3—4 шага друг от друга, лицом к центру поля, и прокладывают лыжню через всю поляну до другой команды. Можно проложить лыжню через гору.

Проведение. По сигналу преподавателя команды устремляются вперед и стараются скорее занять лыжню старта другой команды (эта линия служит для них финишем).

На финише каждая команда должна снова повернуться лицом к центру

поля и занять исходное положение.

Во время встречного прохождения играющие не должны мешать друг другу, свободно пропуская играющих другой команды. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу в полном составе и раньше другой занявшая исходное положение.

11. «Гонка с палками и без палок».

Цель. Развитие быстроты движения.

Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 50—100 шагов размечаются две параллельные линии: стартовая и финишная. Все занимающиеся разбиваются на 2—4 команды с равным количеством участников в каждой и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На всю команду дается только одна пара палок, все остальные палки убираются за линию старта.

Проведение. По сигналу преподавателя первые в командах бегут на лыжах до финишной линии, втыкают палки за линией и возвращаются обратно без палок. Вторые номера, наоборот, туда бегут на лыжах без палок, обратно — с палками. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдут все участники команды. Передача эстафеты производится ударом по ладони. Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию, первым вернется на линию старта.

12. «Трудная дорога».

Цель. Развитие общей выносливости и быстроты движений.

Подготовка. В лесу прокладывается круг длиной 1,5—2 км, на котором размечаются шесть этапов. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на старте в колонны по одному.

Проведение. По сигналу первые из каждой команды отправляются в путь.

Первый этап проходят на лыжах (попеременным или - одновременным ходом).

Второй этап преодолевается без палок (палки держать за середину).

Третий этап — в гору — преодолевается бегом без лыж (лыжи и палки в руках).

Четвертый этап — спуск с горы на лыжах, преодолевая препятствия (бугры, рытвины, ворота, повороты).

Пятый этап — новая трудность: одна лыжа «сломалась», приходится ее нести, бег на одной лыже.

Шестой этап, как и первый, преодолевается на лыжах.

Каждый последующий участник выходит со старта в тот момент, когда его товарищ по команде заканчивает прохождение первого этапа.

Побеждает команда, которая раньше другой полностью закончит всю дистанцию, преодолев все трудности.[58]

2.3 Результаты исследования методики воспитания быстроты у детей 7-10 лет на уроках физической культуры.

Таблица 1- Уровень скоростных способностей учащихся 5-А класса до эксперимента.

Количество обследуемых общее количество баллов	Контрольные упражнения							
	Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м,	
	результат	балл	Результат	балл	результат	балл	результат	балл
1 - 8	15	3	16	2	20	1	6,9	2
2 - 6	15	3	12	1	18	1	8,5	1
3 - 7	14	3	10	1	24	2	7,5	1
4 - 8	13	2	18	3	23	2	8,6	1
5 - 6	12	2	12	1	26	2	8,3	1
6 - 6	11	1	12	1	26	2	7,3	2
7 - 6	10	1	11	1	24	2	7,2	2
8 - 7	11	1	19	3	24	2	7,5	1
9 - 9	13	2	18	3	26	2	6,9	2
10 - 7	10	1	15	2	25	2	6,8	2
11 - 7	11	1	18	3	22	2	8,4	1
12 - 5	10	1	12	1	20	1	6,5	2
13 - 7	9	1	18	3	24	2	8,0	1
14 - 8	15	3	17	2	25	2	7,3	1
15 - 6	10	1	15	2	18	1	6,9	2

16 - 6	10	1	15	2	18	1	6,9	2
17 - 8	15	3	17	2	25	2	7,3	1
18 - 7	9	1	18	3	24	2	8,0	1
19 - 5	10	1	12	1	20	1	6,5	2
20 - 7	11	1	13	3	22	2	8,4	1
21 - 7	9	1	15	2	25	2	6,8	2
22 - 9	15	2	18	3	26	2	6,9	2
23 - 9	15	3	16	2	20	1	6,9	2
24 - 6	15	3	12	1	18	1	8,5	1
25 - 7	14	3	10	1	24	2	7,5	1

Таблица 2 — Уровень скоростных способностей учащихся 5-Б класса до эксперимента.

Количество обследуемых - общее количество баллов	Контрольные упражнения							
	Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м,	
	результат	балл	Результат	балл	результат	балл	результат	балл
1 - 8	13	2	18	3	23	2	8,6	1
2 - 6	12	2	12	1	26	2	8,3	1
3 - 7	11	1	12	1	26	2	7,4	2
4 - 8	10	1	11	1	24	2	7,2	2
5 - 6	11	1	19	3	24	2	7,5	1
6 - 6	10	1	15	2	18	1	6,9	2
7 - 6	12	2	12	1	26	2	8,3	1
8 - 6	11	1	19	3	24	2	7,5	1
9 - 5	10	1	12	1	20	1	6,5	2
10 - 8	15	3	17	2	25	2	7,3	1
11 - 9	13	2	18	3	26	2	6,9	2
12 - 6	15	3	12	1	18	1	8,5	1
13 - 7	14	3	10	1	24	2	7,5	1
14 - 8	15	3	16	2	20	1	6,9	2
15 - 6	11	1	12	1	26	2	7,2	2
16 - 6	10	1	11	1	24	2	7,2	2
17 - 6	10	1	16	2	20	1	6,9	2

18 - 5	9	1	12	1	24	2	8,4	1
19 - 5	9	1	11	1	20	1	6,9	2
20 - 9	13	2	18	3	25	2	6,9	2
21 - 7	12	2	16	2	20	1	7,2	2
22 - 7	13	2	15	2	23	2	8,4	1
23 - 6	10	1	17	2	25	2	8,0	1
24 - 5	13	2	11	1	20	1	8,3	1
25 - 8	13	2	17	2	26	2	7,2	2

Таблица 3 — Уровень скоростных способностей учащихся 5-А класса в конце эксперимента.

Количество обследуемых - общее количество баллов	Контрольные упражнения							
	Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м,	
	результат	балл	Результат	балл	результат	балл	результат	балл
1 - 9	15	3	16	2	26	2	7,2	2
2 - 9	14	3	18	3	20	1	7,2	2
3 - 8	15	3	16	2	20	1	6,9	2
4 - 10	17	4	16	2	23	2	6,9	2
5 - 8	13	2	18	3	23	2	8,6	1
6 - 10	15	3	20	4	20	1	7,2	2
7 - 9	13	2	18	3	26	2	6,9	2
8 - 10	13	2	16	2	30	4	6,9	2
9 - 10	17	4	16	2	23	2	7,2	2

10 - 8	15	3	17	2	25	2	7,3	1
11 - 10	14	3	16	2	25	2	6,0	3
12 - 9	15	3	12	1	28	3	6,9	2
13 - 9	13	2	16	2	28	3	7,2	2
14 - 8	15	3	17	2	25	2	7,3	1
15 - 10	13	2	17	2	28	3	6,0	3
16 - 10	13	2	18	3	25	2	6,0	3
17 - 9	13	2	18	3	26	2	6,9	2
18 - 10	17	4	17	2	25	2	7,0	2
19 - 8	15	3	16	2	20	1	6,9	2
20 - 10	15	3	18	3	26	2	7,0	2
21 - 9	14	3	18	3	23	2	8,6	1
22 - 10	13	2	16	2	30	4	6,9	2
23 - 8	14	3	12	1	23	2	7,2	2
24 - 9	15	3	16	2	25	2	6,9	2
25 - 9	13	2	16	2	28	3	6,9	2

Таблица 4 — Уровень скоростных способностей учащихся 5-б класса в конце эксперимента.

Количество обследуемых - общее количество баллов	Контрольные упражнения							
	Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м,	
	результат	балл	Результат	балл	результат	балл	результат	балл
1 - 8	13	2	18	3	23	2	8,6	1
2 - 6	15	3	12	1	18	1	8,5	1
3 - 7	14	3	10	1	24	2	7,5	1
4 - 6	12	2	12	1	26	2	8,3	1
5 - 8	15	3	17	2	25	2	7,3	1
6 - 6	11	1	12	1	26	2	7,3	2
7 - 7	11	1	19	3	24	2	7,5	1
8 - 9	13	2	18	3	26	2	6,9	2
9 - 7	10	1	15	2	25	2	6,8	2
10 - 7	11	1	18	3	22	2	8,4	1
11 - 9	13	2	18	3	26	2	6,9	2
12 - 5	10	1	12	1	20	1	6,5	2
13 - 7	9	1	18	3	24	2	8,0	1
14 - 9	13	2	18	3	24	2	7,2	2
15 - 7	9	1	18	3	24	2	80	1
16 - 6	15	3	12	1	18	1	8,5	1
17 - 8	15	3	16	2	20	1	6,9	2

18 - 7	11	1	19	3	24	2	7,5	1
19 - 6	12	2	12	1	26	2	8,3	1
20 - 8	15	3	17	2	25	2	7,3	1
21 - 5	9	1	12	1	24	2	8,4	1
22 - 5	9	1	11	1	20	1	6,9	2
23 - 9	13	2	18	3	25	2	6,9	2
24 - 7	14	3	10	1	24	2	7,5	1
25 - 8	13	2	17	2	26	2	7,2	2

После всех тестов посчитали все полученные баллы в общий знаменатель

В таблице 5 - представлены исходных и конечных показателей эксперимента

Таблица 5 — Исходные и конечные показатели эксперимента.

Контрольные упражнения	Исходные показатели		Конечные показатели	
	кг	эг	кг	Эг
Бег на месте, 10 сек	40	45	47	68
Частота ударов мяча о стену, за 20 сек	43	47	50	57
Прыжки через скакалку за 30 сек	40	41	43	54
Бег 30 м	37	37	38	47

Для подсчета данных мы применяли формулу коэффициента Стьюдента

$$S_n = \sqrt{\sum_{i=1}^{n-1} \Delta X_i^2 / (n-1)}$$

Анализ результатов тестирования в экспериментальной и контрольной группах, представленный в диаграммах(1,2) в контрольной группе произошли незначительные изменения, в экспериментальной группе произошли положительные изменения.

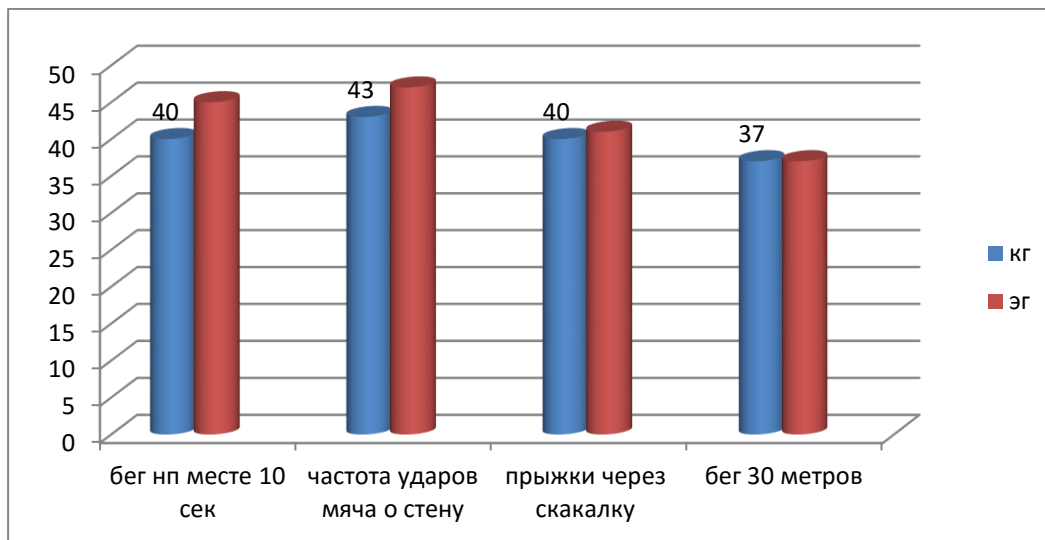


Рисунок 1— Данные до начала эксперимента, контрольной и экспериментальной группы. Как видно на диаграмме показатели примерно равны.

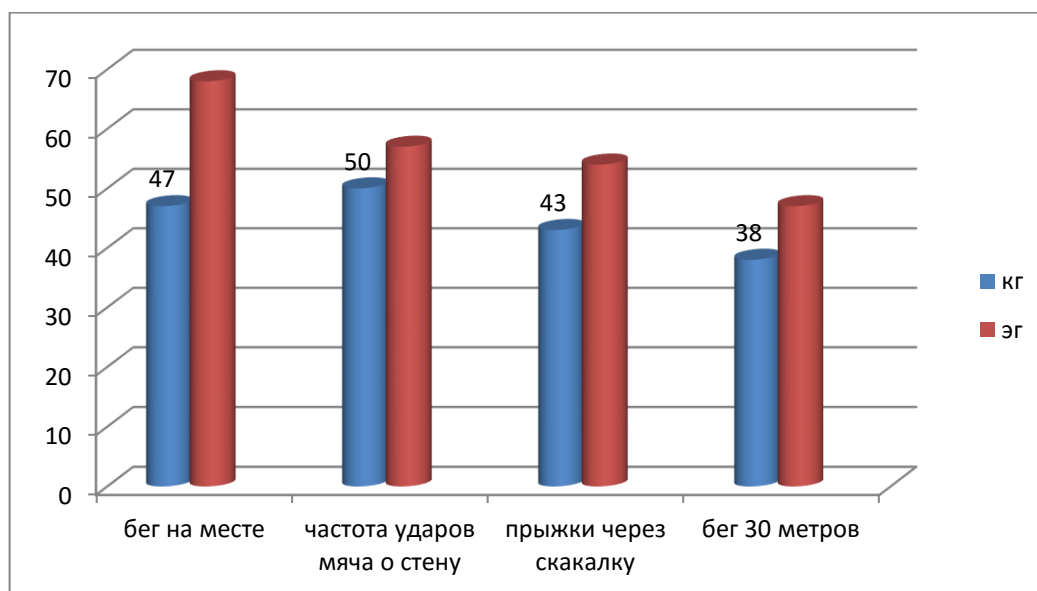


Рисунок 2— Данные после эксперимента. Результаты в контрольной группе произошли незначительные изменения, в экспериментальной группе произошла положительная динамика изменений.

Можно констатировать, что разработанная нами методика была верна реализована, и опробована в учебном процессе и доказана с помощью эксперимента. Главное верно дозировать нагрузку и не однообразно проводить учебный или тренировочный процесс, включать в работу подвижные игры так они не только помогают развивать скоростные качества но и включают в себя элемент разнообразия. Данный подход так же может опробован в спортивной школе в секции легкой атлетике, но у же немного в другой интерпретации.

Выводы по второй главе

На основании результатов исследования сформулированы следующие выводы:

1. На основании анализа научно-методической литературы, анализа учебных нагрузок установлено, что в процессе развития быстроты используются различные методы как подвижные игры, мониторинг учащихся.

2. Подобным образом, мы пришли к выводу, что для более эффективной сформированности скоростных способностей у младшего школьного возраста, целесообразно обширнее применялись упражнения комплексного характера и подвижные игры, которые способствуют развитию быстроты

3 В итоге исследования скоростных способностей детей младшего школьного возраста в конце эксперимента мы выяснили. Что уровень скоростных способностей в экспериментальном классе изменился в наилучшую сторону. Учащимися 5-А класса показан высокий уровень – 10 учащихся, средний уровень – 15 учащихся, низкий уровень учащимися не показан. Отталкиваясь из полученных результатов исследования видно, что уровень скоростных способностей в экспериментальном 5-А классе находится на среднем уровне. В контрольном 5-Б классе существенных изменений не произошло, высокий уровень учащимися не показан.

Средний уровень – 9 учащихся, низкий уровень – 16 учащихся.

Рассматривая полученные итоги видно, что контрольный 5-Б класс остался на прежнем среднем уровне.

Заключение

В заключении можно подвести, что быстрота в своем проявлении сложно тренируемая форма, но если её развивать с раннего возраста, можно добиться высокого результата. В развитии быстроты у детей 7-10 лет помимо использования стандартных упражнений, нужно применять подвижные игры для разнообразия процесса.

. Учащимися 5-А класса показан высокий уровень – 10 учащихся, средний уровень – 15 учащихся, низкий уровень учащимися не показан. Отталкиваясь из полученных результатов исследования видно, что уровень скоростных способностей в экспериментальном 5-А классе находится на среднем уровне. В контрольном 5-Б классе существенных изменений не произошло, высокий уровень учащимися не показан. Средний уровень – 9 учащихся, низкий уровень – 16 учащихся. Рассматривая полученные итоги видно, что контрольный 5-Б класс остался на прежнем среднем уровне.

Быстрота является сложно тренируемым свойством, она подразумевает под себя несколько видов: быстрота простого движения, частота движений, быстрота простой и сложной реакции. Все перечисленные виды требуют индивидуальный подход тренированности.

Список используемых источников

1. Аманатиди, О.В. Подвижные игры [Текст]/ О.В.Аманатиди, М.Н. Жуков. Армавир, 2011.Подвижные игры: учебник. — М.: Академия. – 2002.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ.культуры) [Текст] / Б.А.Ашмарин– М.: Физическая культура и спорт, 2018. – 223 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура : учебное пособие для вузов [Текст]/И.С. Барчуков; под общ.ред. Н. Н. Маликова. - 4-е изд., испр. – М. :Академия, 2011. – 525с.
4. Богданов, Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре.)[Текст]/ Г.П Богданов. – М.: ФиС, 2012. – 192с.
5. Жуйков,В.П. Физическая культура[Текст] /В.П Жуйков.1 – 4 классы. – Белгород: ИПК НИУ«БелГУ», 2011. – 140 С.
6. Верхлин, В.Н. Технические средства обучения на уроках физической культуры..[Текст] /В.Н Верхлин. – М.: Просвещение, 2013. – 79 с.
7. Виленская, Т.Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста. Физическая культура: воспитание,образование, тренировка [Текст] / Т.Е. Виленская.2019. № 5. С. 18-22.
8. Володина, В.С Основы, теории и методы физического воспитания.-.[Текст] /В.С Володина.— Минск., 2011 г.
9. Воспитание учащихся 2-9-х классов на основе данных мониторингафизического состояния школьников г. Краснодара // Физическаякультура, спорт - наука и практика [Текст].2011. С. 28-31.

10. Выдрин, В.М. Введение в специальность: Учеб.пособие для институтов физической культуры. - 2-е изд. переработанное[Текст] /В.М Выдрин.– М.: Физкультура и спорт. 2010. – 119с.
11. Грецова, Г.В. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы [Текст] / /Г. В ГрецоваДля учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. – М.: Просвещение,2013. – 288 с.
12. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх[Текст] /М. А. Годик. – М.: Советский спорт,2010. – 332 с.
13. Гужаловский, А.А Основы теории и методики физического воспитания[Текст]/А.А Гужаловский. 2013г.
14. Гужаловский, А.Л. Развитие двигательных качеств у школьников[Текст] / А.Л Гужаловский. — Минск,2018 г.
15. Деркач, А.А.Педагогическое мастерство тренера[Текст]/А.А Деркач.– М Физкультура и спорт, 2011. – 375 с.
16. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие [Текст] /Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
17. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательнойактивности [Текст] / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
18. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности вфизической культуре и спорте: учеб.пособие для студ. высш. учеб.заведений [Текст] / Ю.Д.Железняк, П. К. Петров. — 3-е изд., испр. — М.:Издательский центр «Академия», 2017. — 272 с.
19. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линияучебников [Текст] / В. И. Ляха. 1—4 классы :пособие для учителейобщеобразоват. организаций — 4-е изд. — М. :Просвещение, 2014. — 64 с.
20. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студпед вузов. — [Текст] /М.НЖуков. —М.:«Академия», 2014. —160с.

21. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н.Жуков, — М.:«Академия», 2014 . — 160 с
22. Изучение индивидуальных особенностей учащихся с целью профориентации: Метод, реком. для студентов и классных рук.[Текст] / А.А.Донсков.— Волгоград: Перемена. — 63 с.
23. К здоровью через движение : рекомендации, развивающие игры,комплексы упражнений : пособие для учителя [Текст] / В. Ф.Кениман А.В // Детские подвижные игры.— Москва, 2011 г.
24. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни:Учебное пособие[Текст]/Ю.П. Кобяков. —Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.
25. Кузнецова, З.И. Критические периоды развития двигательныхкачествшкольников[Текст]/З.И. Кузнецова. — М.: Физическая культура в школе,2015. - №1. — С.7-9.
26. Кухарчук, А.М., Профессиональное самоопределение учащихся [Текст]/А.М Кухарчук, А.Б. Ценципер. 2011. — 128 с.
27. Легкая атлетика: учебник[Текст]/В.ГНикитушкина. — М.: Физическая культура, 2010. — 448 с.
28. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения. В двух томах: Академия педагогических наук[Текст]/ П.Ф Лесгафт.— Москва, 2011. — 333с.
29. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст]/В.И Лях. —М.: Терра-Спорт, 2010. — 192 с.
30. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: Пер. с нем. [Текст] /Э Майнберг.— М.: Аспект Пресс, 2011. — 318 с.
31. Макаров, Н.А. Лекции по курсу физического воспитания [Текст]/Н.А Макаров.— М., 2011г. — с 16

32. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст]/Л.П.Матвеев.— М.:ФиС, 2014. — 271 с.
33. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры [Текст] /Л.П. Матвеев.— М.Физкультура и спорт, 2010. — 543 с.
34. Методика психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студ. пед. институтов по спец. «Физическое воспитание» [Текст]/ Ю.М. Блунов.М.: Просвещение, 2012. — 191 с.
35. Физическая культура [Текст] /А.Б Муллер.2013. — 432 с.
36. Управление подготовкой юных спортсменов [Текст]/Н.Ю.Набатникова. —М., 2019г.
37. Наумчик, В.Н. Этика педагога: Учебно-метод. пособ.[Текст] /В.Н Наумчик.— Минск, 2016. — 216 с.
38. Неверкович, Т В; под ред. С. Д.Неверковича. [Текст] /Т. В Неверкович— М.: Академия, 2010. — 329 с.
39. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. [Текст]/.Б.Н. Никитский. —М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. — 59 с.
40. Новосельский, В.Ф. Физическое воспитание [Текст]/В.Ф Новосельский. — М., 2011г.
41. Овчарова, Р.В. Справочная книга школьного психолога. - 2-е изд., дораб. [Текст] /Р.В.ОвчароваМ.: Просвещение, 2011. 352 с.
42. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для тех. Физ. Культуры [Текст] / Гужаловского А.А. —М.: Физкультура и спорт, 2011. — 352 с.
43. Оценка техники движений на уроках физической культуры: Пособие для учителей[Текст] /Г.П.Богданова.— М., Просвещение, 2010. — 96с.

44. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику [Текст] /А.Ю Патрикеев. — М.: Советский спорт,2013. — 52 с.
45. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособ.для.педаг. дошкольн. Учр. [Текст]/Л.И Пензулаева— М.: 2011. — 112с.
46. Подвижные игры и упражнения с детьми пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст]. — М., 2010.
47. Подвижные игры: учебное пособие[Текст] /И. МКороткое. 2012.
48. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студ. Сред.проф. учеб.заведений [Текст] / Ю.Л.Кислицын. — М.: Академия, 2010. — 152 с.
49. Селуянов, В.Н.Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры [Текст] / В.Н.Селуянов. — М.: СпортАкадемПресс, 2011. — 184с.
50. Симонова, Е.А. Творчество в подвижной игре [Текст] / Е.А. Симонова, В.Н.Селуянов.2012. № 39. — С. 131-134.
51. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средн. Спец. Уч. завед. Физ. Культ [Текст] /Ю. И Портных. — М.: ФиС, 2014. — 344 с.
52. Справочник учителя физической культуры [пособие для учителя] [Текст]/ С. БКиселева. 2011. — 251 с.
53. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб.для студентов образоват. учреждений высш. проф. образованияпо направлению подгот. "Физ. культура"[Текст] / Г. В. Грецов.
54. Ушакова, Е. В. Подвижные игры: учебно-методическое пособие«БелГУ»[Текст] /Е. В. Ушакова.2011. — 48 с.

55. Плиева, Л. В. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов [Текст] / Л. В. Плиева. — Волгоград : Учитель, 2010. — 154 с.
56. Физическая культура и физическая подготовка: [Текст] / С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ, 2016. — 431 с.
57. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2013. — 190 с.
58. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 175 с.
59. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / Ж. К. Холодов. — М.: «Академия» 2010. — 480 с.
60. Чокотов, Е.Н. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности // Молодой ученый [Текст] / Е.Н. Чокотов 2012. № 12. — С. 607-609.
61. Шаповалов, С.Ю. Записки учащихся физкультуры [Текст] / С.Ю. Шаповалов. — М., 2017 г.
62. Щагина, О.Ю. Пути совершенствования процесса физического [Текст] / О.Ю. Щагина.

Приложение

Конспект урока

Вид урока: Подвижные игры

Задачи урока:

1. Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх
2. Развитие быстроты, ловкости, координации движения, прыгучести, скоростно-силовых качества
3. Воспитание дисциплинированности, внимательности, взаимопомощи

Тип урока: обучающий

Метод проведения: соревновательный

Инвентарь: мячи, скакалки[46]

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводно-подготовительная 1. построение, сдача рапорта, сообщение задач урока 2. задание на координацию движения	15 мин 1 мин 30 сек	«класс, равняйся!», «смирно!» И.п.- правая на пояс, левая вперед 1 - хлопок 2 - правая вверх, левая к плечу

<p>3. строевые упражнения</p> <p>4. ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки вверх - перебаты с пятки на носок, руки на пояс <p>5. бег с заданием</p> <p>6. ходьба</p> <p>7. беговые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги: два шага правым боком, два шага левым боком - скрестные шаги правым боком - скрестные шаги левым боком - подскоки с круговыми движениями рук назад - бег спиной вперед <p>8.ОРУ в парах с мячом</p> <p>1. и.п.- стоя спиной друг к другу, мяч снизу</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- мяч вверх, потянутся на носках, передать мяч напарнику 2- и.п. <p>2. и.п.- стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги врозь, мяч</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек.</p> <p>2 мин</p> <p>9 мин.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>3 - хлопок</p> <p>4 - и.п.</p> <p>«направо», «налево», «кругом»</p> <p>«направо», «в обход налево шагом марш»</p> <p>обратить внимание на осанку</p> <p>«бегом марш»</p> <p>Задание по свистку: 1 свисток – поворот на 180⁰ и бежим в противоположную сторону, 2 свистка – поворот на 360⁰ и бежим в том же направлении</p> <p>«шагом марш», восстанавливаем дыхание</p> <p>Бег по боковым линиям площадки</p> <p>Соблюдаем дистанцию</p> <p>Выше выпрыгиваем</p> <p>Чаще шаги</p> <p>Отталкиваемся выше</p> <p>Смотрим через левое плечо</p>
--	--	--

	<p>вперед</p> <p>1- поворот вправо, передать мяч 2- и.п.</p> <p>3- поворот влево, передать мяч 4- и.п.</p> <p>3. и.п.- стоя спиной друг к другу, мяч вверху</p> <p>1- наклон в одну сторону 2- и.п. 3- наклон в другую сторону 4- и.п.</p> <p>4. и.п.- стоя лицом друг к другу, на расстоя-</p> <p>нии трех шагов, мяч внизу</p> <p>1- наклон, мяч катим напарнику 2- и.п. 3- наклон, мяч катим обратно 4- и.п.</p> <p>5. и.п.- стоя лицом друг к другу, ноги врозь, мяч сзади</p> <p>мяч подбрасываем из-за спины вперед</p> <p>6. и.п.- стоя лицом друг к другу, мяч вдвоем</p> <p>держат мяч</p> <p>1-4- круговые вращения в одну сторону</p> <p>5-8- круговые вращения в другую</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>по 5 р.</p>	<p>«налево, в колонну по два, марш»</p> <p>«напра-, налево»</p> <p>Потянуться выше</p> <p>Дальше поворот Стопы не отрываем</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ниже наклон, Колени не сгибаем</p>
--	---	--	--

	<p>сторону</p> <p>7. и.п.- стоя лицом друг к другу, на расстоянии пяти шагов, мяч внизу</p> <p>ученик с мячом поворачивается спиной,</p> <p>прыжок, ноги врозь, мяч бросает между ног с отскоком о пол</p> <p>8. и.п.- стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех шагов, мяч между стопами</p> <p>ученик подпрыгивает и бросает мяч ногами</p>	<p>2 р.</p> <p>по 5 р.</p> <p>по 5 р.</p>	<p>Движение выполняем кистями</p> <p>Вперед сильно не наклоняемся</p> <p>Прогибаемся</p> <p>Мяч не роняем</p> <p>Наклон ниже</p> <p>Мяч не касается пола</p> <p>Выше прыжок</p>
2	<p>Основная</p> <p>игра «чай-чай выручай»</p>	<p>27 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Выбираются два водящих, которые догоняют учеников. Кого водящие осалили, принимают положение – широкая стойкая, руки в стороны. Выручить их может неосаленный игрок, который проползет</p>

	<p>игра «день и ночь»</p>	2 мин	<p>между ног. Водящие меняются через время учителем.</p> <p>Выбирается один водящий. По команде «день» все бегают и прыгают, по команде «ночь» все замирают, а водящий смотрит, кто двигается. Игрок, которого водящий назвал, выходит из игры. Игрокам можно двигаться, если водящий стоит спиной и не видит. Водящий меняется после «суток».</p>
	<p>игра «белые медведи»</p>	8 мин	<p>Выбирают водящего, который становится в круг в середине зала. Игроки стоят в «домике» с одной стороны зала. По сигналу игроки перебегают в «домик» на противоположной стороне зала, а водящий догоняет их. Игрок, осаленный водящим, становится тоже водящим. Игра заканчивается когда всех игроков осалят. Нельзя выбегать из «домика» раньше</p>
	<p>игра «охотники и утки»</p>	10 мин	<p>Игра заканчивается когда всех игроков осалят. Нельзя выбегать из «домика» раньше</p>

	<p>Игроки, которых выбили, выполняют задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в и.п. вис на гимнастической стенке, подтягивание колен к груди 10 раз - прыжки на скакалке 		<p>свистка. Побеждает игрок, которого осалили последним.</p> <p>Играют две команды. Одна из них располагается в круге. Игроки другой команды занимают места по кругу. По сигналу игроки находящиеся за кругом, начинают выбивать мячом тех кто находится в круге. Если игрок осален, то он покидает круг. Игра заканчивается, когда последний игрок будет выбит из круга. После этого игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, сумевшая выбить игроков за меньшее время.</p>
3	<p>Заключительная 1 игра на внимание</p>	<p>3 мин 2 мин</p>	<p>Ученики становятся по кругу, учитель говорит и показывает движение (они могут не совпадать), которое надо выполнить. Ученики выполняют</p>

	2 построение, подведение итогов	1 мин	только те движения, которые говорит учитель. Ученики, которые ошиблись, делают шаг назад. Указать на ошибки, выставить оценки
--	---------------------------------	-------	--