



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

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

Методика воспитания быстроты у младших школьников на уроках
физической культуры

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объём заимствований:

6,577 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«28» 09 2022 г.

зав.кафедрой ТиМФКиС
Жабак Жабак В.Е.

Выполни(а):

Студентка группы ЗФ-514-106-5-1
Анохина Яна Алексеевна

Научный руководитель:
Доцент кафедры ТиМФКиС
Черная Елена Викторовна

Челябинск

2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	7
1.1 Понятие быстрота как физическое качество.....	7
1.2 Средства и методы воспитания быстроты у младших школьников.....	14
1.3 Подвижные игры как средство формирования быстроты у младших школьников	24
Выводы по 1 главе.....	29
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	31
2.1 Организация опытно-экспериментального исследования методики воспитания быстроты младших школьников средствами подвижных игр	31
2.2 Реализация мероприятий по воспитанию быстроты младших школьников на уроках физической культуры.....	35
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	38
Выводы по 2 главе.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Учебная деятельность школьника на уроке физической культуры складывается из овладения системой действий. На сколько слажено происходит взаимосвязь двигательной и учебной деятельности на уроке физической культуры, настолько эффективным будет процесс физического воспитания.

Физические упражнения оказывают огромное влияние на двигательную деятельность школьников. Согласно комплексной программе по физическому воспитанию школьники должны овладеть основами правильного выполнения техники основных элементарных движений, и целостных двигательных действий, наиболее значимых в повседневной практике, трудовой и бытовой деятельности.

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

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

Для развития быстроты школьников младшего школьного возраста необходимо целенаправленно выбирать подвижные игры или упражнения для развития данных способностей. Наиболее важными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программу физического воспитания общеобразовательных учреждений, среди которых игровая деятельность учащихся занимает доминирующее положение [14].

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

Подвижные игры – являются основным средством разностороннего физического воспитания младших школьников.

Младший школьный возраст - предпочтительное время для интеграции подвижных игр в процесс воспитания ребенка. По мере развития учащегося подвижные игры становятся более разнообразными, вариативность и усложняющиеся условия взаимодействия игроков начинают приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр.

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

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать влияние подвижных игр на воспитание быстроты в младшем школьном возрасте.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть понятие и виды быстроты, особенности воспитания быстроты младших школьников;
- 2) выявить особенности развития игровой деятельности проанализировав исследования отечественных и зарубежных педагогов;
- 3) определить средства и методы воспитания быстроты у младших школьников;

4) провести опытно-экспериментальную работу, направленную на воспитание быстроты младших школьников средствами подвижных игр, провести сравнительный анализ констатирующей и контрольной диагностики

Объект исследования: процесс воспитания быстроты у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: подвижные игры как средство воспитания быстроты у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что разработанная методика воспитания быстроты у младших школьников будет более эффективна, если соблюдать следующие условия:

- учитывать индивидуальные особенности учеников;
- использовать подвижные игры на каждом уроке физической культуры.

База исследования. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Миасская средняя общеобразовательная школа №16».

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

Методы исследования:

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

Этапы исследования: Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа.

На первом этапе (01.10.2021 г – 15.12.2021 г.) определили уровень развития быстроты у детей младшего школьного возраста.

На втором этапе (16.12.2021 г – 05.03.2022 г.) проводились уроки по программе ФГОС с внедрением подвижных игр, направленных на развитие быстроты.

На третьем этапе (06.03.2022 г – 15.06.2022 г.) проведено повторное тестирование, проанализированы результаты исследования, сформулировано заключение, оформлена выпускная квалификационная работа.

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

Структура работы. Данная работа состоит из введения, двух глав – теоретической и практической, выводов, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Понятие быстрота как физическое качество

Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени). Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений [23].

В литературе встречаются различные определения понятия быстроты, из которых можно выделить три группы определений, наиболее полно отражающие её сущность. Под быстротой понимают:

- способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени;
- комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений
- проявление способностей человека срочно реагировать на внешние раздражители и выполнять быстрые движения представляется как многофункциональное свойство, зависящее от состояния нервной системы и её двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата.

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

В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что

важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Быстрота (англ. rapidity) - в релятивистской кинематике монотонно возрастающая функция скорости, которая стремится к бесконечности, когда скорость стремится к скорости света. В отличие от скорости, для которой закон сложения нетривиален, для быстроты характерен простой закон сложения («быстрота аддитивна»).

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС).

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью - характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

При развитии быстроты решают 2 основные задачи: увеличение частоты движений; увеличение скорости простых движений.

Простые двигательные реакции - это ответные движения на известные, но внезапно появляющиеся сигналы. В жизни человека они имеют большое значение, например, при упражнении механизмами. Человек, обладающий быстрой реакцией в определенных условиях, приобретает способность быстро реагировать на сигналы и в других, непрерывных и более сложных условиях. Это очень важно, особенно при возникновении внезапной опасности.

Большое значение в жизни человека отводится сложным двигательным реакциям. Основные из них - реакции на движущийся объект и реакции выбора. В первом случае основную часть времени занимает фиксирование движущего предмета глазами, во втором - нахождение из нескольких возможных вариантов наилучший способ действия или ответа на сигнал. Быстрота реакции в основном зависит от типа нервной системы и является качеством, наследуемым от родителей, но и ее можно развить с помощью физических упражнений или подвижных игр.

Поскольку сократительная способность мышц к 20 годам улучшается и с помощью физических упражнений и игр еще более развивается частота, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений может быть увеличена.

Таким образом, в основе быстроты как физического качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и играми. Но развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств. Однако отдельные ее проявления мало зависят друг от друга, поэтому необходимо специально работать над всеми ее составляющими.

Развивать быстроту лучше всего в детском и подростковом возрасте, когда скоростные качества лучше совершенствуются в процессе выполнения игровых упражнений. Для развития этих качеств полезны старты из различных исходных положений (на 10-30 метров), эстафеты. Скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки) рекомендуется включать в занятия с 12-15 лет. В более младшем возрасте эти качества можно развивать с помощью подвижных игр и соревнований. Обычно на них отводят до 50% общего времени. Не менее важна и такая задача физического воспитания детей и подростков, как формирование способности выполнять скоростную работу в течение длительного времени.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей

быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Для развития быстроты используют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трем основным критериям:

- возможности выполнения с максимальной скоростью;
- освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения;
- во время тренировки не должно происходить снижение скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае начинается работа над развитием выносливости.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Для развития этого качества подбирайте упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 с. Такие упражнения следует включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения. Подбирайте нужно хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Особо важную роль в тренировке, направленной на развитие быстроты одиночных движений, играет срочная информация о достигнутых результатах.

Сопоставление объективных показателей быстроты, частоты движений, времени выполнения позволяет спортсменам улучшать эти параметры и делать правильные выводы об эффективности тренировки

Упражнения, способствующие развитию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается

координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое.

Используя упражнения с отягощениями, направленные в основном на развитие силы, нельзя забывать о скорости их выполнения, иначе может снизиться быстрота движения.

Учитывая множественность форм проявления движений и высокую их специфичность, этот термин заменили на понятие «скоростные способности».

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

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

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

Ашмарин Б.А. [6] определяет скоростные способности как комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Автор различает элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относит четыре вида скоростных способностей:

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

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

- способность к выполнению движений в максимальном темпе [6].

К комплексным формам проявления скоростных способностей относят:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовые скоростные способности) стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, бобслее, рывки в футболе, «доставание» укороченного мяча в теннисе;

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

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

Ашмарин Б.А. определил, что проявление факторов быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

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

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

3) силы мышц;

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

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

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

7) способности к координации движений;

8) биологического ритма жизнедеятельности организма;

9) возраста и пола;

10) скоростных природных способностей человека.

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

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений [12].

Как отмечает Каледин С.В. [19], целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

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

Задачи развития скоростных способностей состоят в следующем:

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

2. Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где

скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

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

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

Михно Л.В. [31] разделяет средства развития скоростных способностей на три основные группы.

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

- а) быстроту реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость;
- е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

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

3. Упражнения сопряженного воздействия:

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

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

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена.

В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем – через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты [27]. Таким образом, скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Таким образом, главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения возможно чаще в форме состязания или игры. В программу занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

1.2 Средства и методы воспитания быстроты у младших школьников

Методы – это способы взаимосвязанной деятельности воспитателя и воспитанника, направленные на достижение целей обучения.

Существует ряд методов развития быстроты.

Повторный метод – сводится к выполнению упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин. В зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена).

Сопряженный метод, представляет собой, например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т.п.

Метод круговой тренировки, в котором подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.

Игровой метод – выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Соревновательный метод – выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Особенно рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

Тренируется быстрота упражнениями, в которых в зависимости от сигнала человеку приходится выбирать ответное действие минимум из двух вариантов.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около-предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Средства развития быстроты на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты быстроты):

- а) быстроту реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;

в) улучшение частоты движений;
г) улучшение стартовой скорости;
д) скоростную выносливость;
е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега/ плавания, ведения, мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты быстроты, 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); на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

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

Попов С.Н. [38] указывает, что для развития частоты движений необходимо применять: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения. Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для

передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Основными методами воспитания быстроты являются:

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

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе,

в) в специально созданных условиях. При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд [14].

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

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера». Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами.

Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Характерными чертами игрового метода являются:

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

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

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

г) сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Эти особенности обуславливают важные для преподавателя методические особенности игрового метода, который:

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

- способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Однако игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий;

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

- затрудняет дозирование нагрузок;

- создает особенно эффективные условия для развития координационных способностей;

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

Игровой метод широко доступен как для ребенка, так и для взрослого. В физическом воспитании детей младшего возраста он занимает ключевое место.

Игровой метод следует зачастую использовать в процессе спортивной тренировки с целью уменьшения однотипности тренировочных нагрузок [18]. Игровой метод в основном выражается через подвижную игру. Подвижной называется игра, основанная на движении. Цель и вид деятельности участников игры определяется сюжетом (задумкой, замыслом, тематикой) данной игры. Правила игры обозначают права и обязанности игроков. Содержанием игры предопределяется ее форма – такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели и удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее методические особенности:

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

Л. И. Пензулаева [36] указывает, что термин «игровой метод» предполагает не только какие-либо определенные подвижные игры, но также

и использование методических особенностей игры в разных физических упражнениях. Эти упражнения, не теряя свою суть, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают тренирующихся своей эмоциональностью, доступностью, широким разнообразием и состязательным характером, помогают правильно, но значительно в облегченном виде выполнить элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и наряду с этим содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

В каждом физическом упражнении элементы игры могут быть выражены более или менее видимо, в зависимости от разнообразных требований и условий, в которых это упражнение проводится. Использование игрового метода будет рациональным только если будут учтены конкретные условия, в которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с использованием методов игры. В зависимости от того, насколько учитываются требования и условия к адаптации игрового метода, он может дать разнообразные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношениях.

Таким образом, под понятием «игровой метод» понимают педагогически направленное применение подвижных игр или элементов игры на уроках физической культуры, для решения задач всестороннего гармоничного физического воспитания учащихся. Различают две разновидности подвижных игр: непосредственно подвижные (простые) и спортивные (сложнее). Подвижные (простые) игры сокращенно называют подвижными играми. От игроков не требуется особой подготовки (за исключением запланированных соревнований по подвижным играм). Очень большая вариация названий подвижных игр с учетом условий местности (и в различной ситуации) имеют много вариантов. Чаще всего игры применяются в дошкольном и младшем школьном возрасте, реже они применяются в более старшем возрасте и пожилым, но со специальными целями (вспомогательное

средство на спортивной тренировке, для активного отдыха, в лечебных целях и т. д.) [22].

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

Важно предусматривать некоторые отличия в содержании и форме подвижных игр для детей разных возрастных групп, а также умело отбирать их, исходя из конкретных условий. В руках педагога они могут стать отличным средством совершенствования процессов роста, морфологического и функционального развития организма, содействовать повышению уровня общей физической подготовленности занимающихся [6].

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

Добиться значительного сокращения времени простой реакции – трудная задача. Диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10-0,15 с. Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях. Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности,

характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства), Большинство сложных двигательных реакций в 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 направленное 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 [6].

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 впускает мяч из поля зрения, время у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

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

Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при

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

На время реакции влияют такие факторы, как возраст, квалификация, состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения [26].

Из основных источников по исследованию развития физических качеств можно констатировать, что наиболее благоприятными периодами для развития быстроты как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 10 лет.

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

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

младшего школьного возраста ведущим средством являются подвижные игры разнопланового характера [21].

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

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, сердечно-сосудистой 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, валеологии, народоведения, истории родного края и т.д.

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

Во время проведения подвижных игр и эстафет ученики познают окружение, историю родного края, расширяют кругозор и углубляют знания.

Воспитательное значение игр:

- воспитывают моральные и волевые качества учеников;
- воспитывают любовь к родному краю, обычаям и традициям народа;
- воспитывают любовь к ежедневным и систематическим занятиям

физическими упражнениям.

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.

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. Васильков А.А избрал принципом подразделения игр формирование физических качеств у учащихся. Согласно этому основанию игры делились на пять типов [11]:

- игры, развивающие быстроту;
- игры, развивающие силу;

- игры, развивающие выносливость;
- игры, развивающие ловкость;
- 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, игры, воспитывающие способность к быстрым и частым движениям. Эти средства педагогического воздействия, наиболее успешно способствуют развитию быстроты 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;

- проведение игры в парах. Определяются победители пар и так до финала.

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

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

- 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: «День и ночь», «Вызов номеров», «Наступление» и т.п. или передвижения в пространстве: «Падающая палка», «Стой!». 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», «Город за городом», «Борьба за мяч», «Русская лапта» и т. п. Эстафеты: «Эстафетный бег», «Гонка с выбыванием», «Звездная эстафета».

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.

Выводы по 1 главе

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

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью - характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

2. Главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения возможно чаще в форме состязания или игры. В программу занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

3. 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.

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.

4. 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.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Организация опытно-экспериментального исследования методики воспитания быстроты младших школьников средствами подвижных игр

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

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

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

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

Цель констатирующего эксперимента – определить уровень развития быстроты у детей младшего школьного возраста. В эксперименте принимали участие два класса по 10 человек.

Для измерения уровня развития быстроты контрольной и экспериментальной групп в ходе проведения констатирующего и

контрольного этапа педагогического эксперимента нами использовались следующие контрольные упражнения (тесты).

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

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

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

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

Результаты прохождения тестов оцениваются в баллах, заносятся в таблицу. Высокий уровень развития быстроты – 3 балла, средний уровень – 2 балла и низкий уровень – 1 балл. Нормативная оценка контрольных упражнений (тестов) представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Контрольные нормативы для учащихся 9 - 10 лет

№ п/п	Наименование	Высокий уровень (3 балла)		Средний уровень (2 балла)		Низкий уровень (1 балл)	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег на месте 10 сек. (кол. раз поднятия бедра)	15 и более	14 и более	11-14	10-13	5-10	5-9
2	Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	28 и более	30 и более	20-27	22-29	10-20	10-22
3	Удары мяча об стену с последующей ловлей за 20 сек. (кол. раз)	18 и более	17 и более	12-17	11-16	5-11	5-10
4	Бег 30 метров с высокого старта (сек.)	5,0 и менее	5,2 и менее	6,5	6,7	6,6	6,8

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

Таблица 2 – Уровень развития быстроты до проведения педагогического эксперимента (ЭГ)

№	ФИО	Контрольные упражнения							
		Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м	
1	Артем	16	3	19	3	18	1	5,7	2
2	Владимир	12	2	10	1	16	1	7,0	1
3	Денис	15	3	18	3	18	1	6,8	1
4	Елена	15	3	15	2	30	3	6,9	1
5	Максим	14	2	19	3	20	2	6,5	2
6	Виталий	14	2	11	2	17	1	6,2	2
7	Илья	16	3	17	3	15	1	6,0	2
8	Татьяна	14	2	10	1	30	3	5,2	3
9	Карина	9	1	10	1	16	1	7,0	1
10	Ксения	15	3	17	3	33	3	5,2	3
	Сумма баллов		24		22		17		18

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

Бег на месте за 10 сек. - высокий уровень показали 5 человек, средний уровень 4 человека, низкий уровень 1 человек; Удары мяча об стену с последующей ловлей за 20 сек. - высокий уровень показали 5 человек, средний уровень 2 человека, Низкий уровень - 3 человека; Прыжки через короткую скакалку за 30 сек. - высокий уровень 3 человека, средний уровень 1 человека, низкий уровень 6 человек. Бег 30 м. с высокого старта - высокий уровень 2 человека, средний уровень 4 человека, низкий уровень 4 человека.

Таблица 3 – Уровень развития быстроты до проведения педагогического эксперимента (КГ)

№	ФИО	Контрольные упражнения							
		Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м	
1	Антон	16	2	18	3	17	1	5,7	2

Продолжение таблицы 3

№	ФИО	Контрольные упражнения							
		Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м	
2	Валентин	15	3	18	3	23	2	6,5	2
3	Дарья	8	1	8	1	14	1	6,9	1
4	Жанна	15	3	12	2	24	2	6,5	2
5	Ирина	12	2	13	2	25	2	6,1	3
6	Марина	12	2	11	2	17	1	7,0	1
7	Максим	12	2	20	3	25	2	6,2	2
8	Наталья	15	3	14	2	31	3	6,8	1
9	Олег	12	2	11	1	26	2	6,9	1
10	Петр	15	3	15	2	31	3	6,0	2
	Сумма баллов		23		21		19		17

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

Таблица 4 – Сумма баллов контрольной и экспериментальной группы

№	Класс	Контрольные упражнения			
		Бег на месте, 10 сек	Частота ударов мяча о стену, за 20сек	Прыжки через скакалку за 30 сек	Бег 30 м
1	ЭГ	24	22	17	18
2	КГ	23	21	19	17

Сумма баллов контрольной и экспериментальной группы представлены на рисунке 1.

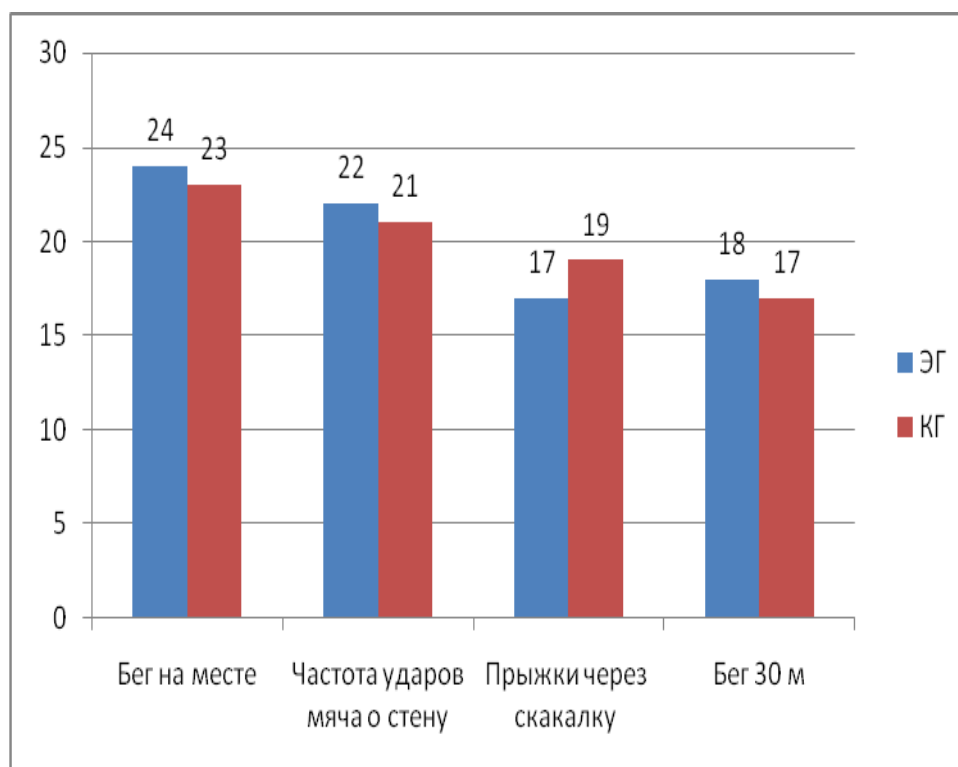


Рисунок 1 - Сумма баллов контрольной и экспериментальной группы по отдельным контрольным упражнениям до проведения эксперимента

Таким образом, можно сделать вывод, что уровень развития быстроты экспериментальной и контрольной группы находится на уровне выше среднего (66,6 – 67,2%).

2.2 Реализация методики по воспитанию быстроты младших школьников на уроках физической культуры

На этапе формирующей части педагогического эксперимента (12 уроков) в классе уроки физической культуры проходили по программе ФГОС с внедрением подвижных игр, направленных на развитие быстроты в экспериментальной группе.

В ходе проведения эксперимента, направленного на развитие быстроты, для экспериментальной группы нами были подобраны и предложены подвижные игры:

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

- направленные на развитие стартовой скорости.

Игры, направленные на развитие простой двигательной реакции:

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

2. «Салки в парах».

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

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

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

4. «Вызов номеров». Игроки в составе двух равных (по численности) команд встают за линией старта с обеих сторон баскетбольного щита и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. На расстоянии 5 м от команд проводят линию финиша. Учитель громко называет

какой-либо номер, и игроки под этим номером бегут к линии финиша. Команда, чей игрок первым пересечёт линию финиша, получает 1 выигрышное очко. После финиша игроки снова занимают свои места в командах. За 3 мин. нужно набрать большее количество очков.

Игры, направленные на развитие двигательной реакции на движущийся объект.

1. «Салки».

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

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

2. «Подвижная цель». На площадке чертят круг диаметром 7-8 м. За линией круга на одинаковом расстоянии друг от друга встают 5-10 игроков, в центре круга – водящий. Находящиеся за кругом игроки стараются попасть в водящего мячом. Водящий, бегая внутри круга, увёртывается от мяча. Игрок, который попал в водящего, встаёт на его место. Игрокам запрещается переступать линию круга [14].

Игры, направленные на развитие стартовой скорости.

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

2. «Встречный бег». В игре участвуют две команды, строятся в колонну по одному на противоположных сторонах спортивного зала (у лицевой линии). Расстояние между командами 18 м. Линия финиша расположена в 9 м от каждой команды. По сигналу свистка первые номера команд одновременно начинают бег из одинакового стартового положения и бегут к финишной

линии. Бегун, прибегающий первым, приносит своей команде 1 балл. После подсчёта баллов, полученных каждой командой определяется команда победительница.

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

Предложенные подвижные игры были направлены на формирование быстроты и проводились на уроках физической культуры.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

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

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

Таблица 5 – Уровень развития быстроты после проведения формирующего этапа педагогического эксперимента (ЭГ)

№	ФИО	Контрольные упражнения							
		Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м	
1	Артем	18	3	20	3	22	2	5,1	3
2	Владимир	13	2	14	2	18	1	6,6	2
3	Денис	15	3	18	3	23	2	6,5	2
4	Елена	15	3	15	2	30	3	6,6	2
5	Максим	16	3	19	3	24	2	6,3	2
6	Виталий	15	3	11	2	21	2	6,0	2
7	Илья	16	3	17	3	20	2	5,9	2
8	Татьяна	16	3	15	2	30	3	5,1	3
9	Карина	14	2	13	2	22	2	6,5	2
10	Ксения	17	3	19	3	33	3	5,0	3
	Сумма баллов		28		25		22		23

Таким образом, по итогам контрольного тестирования после проведения формирующего этапа педагогического эксперимента результаты значительно улучшились.

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

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

Таблица 6 – Уровень развития быстроты после проведения педагогического эксперимента (КГ)

№	ФИО	Контрольные упражнения							
		Бег на месте, 10 сек		Частота ударов мяча о стену, за 20 сек		Прыжки через скакалку за 30 сек		Бег 30 м	
1	Антон	17	3	18	3	17	1	5,7	2
2	Валентин	15	3	18	3	28	3	6,5	2
3	Дарья	9	1	9	2	14	1	6,9	1
4	Жанна	17	3	12	2	24	2	6,5	2
5	Ирина	15	3	13	2	25	2	6,1	3
6	Марина	13	2	11	2	24	2	6,6	2
7	Максим	12	2	20	3	25	2	6,2	2
8	Наталья	16	3	14	2	31	3	6,8	1
9	Олег	13	2	15	1	26	2	6,9	1
10	Петр	16	3	18	3	31	3	6,1	3
	Сумма баллов		24		23		22		19

Сумма баллов после проведения эксперимента контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Сумма баллов после проведения эксперимента

№	Класс	Контрольные упражнения			
		Бег на месте, 10 сек	Частота ударов мяча о стену, за 20 сек	Прыжки через скакалку за 30 сек	Бег 30 м
1	До эксперимента (ЭГ)	24	22	17	18
2	После эксперимента (ЭГ)	28	25	22	23
3	До эксперимента (КГ)	23	21	19	17
4	После эксперимента (КГ)	24	23	22	19

Сумма баллов после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 2.

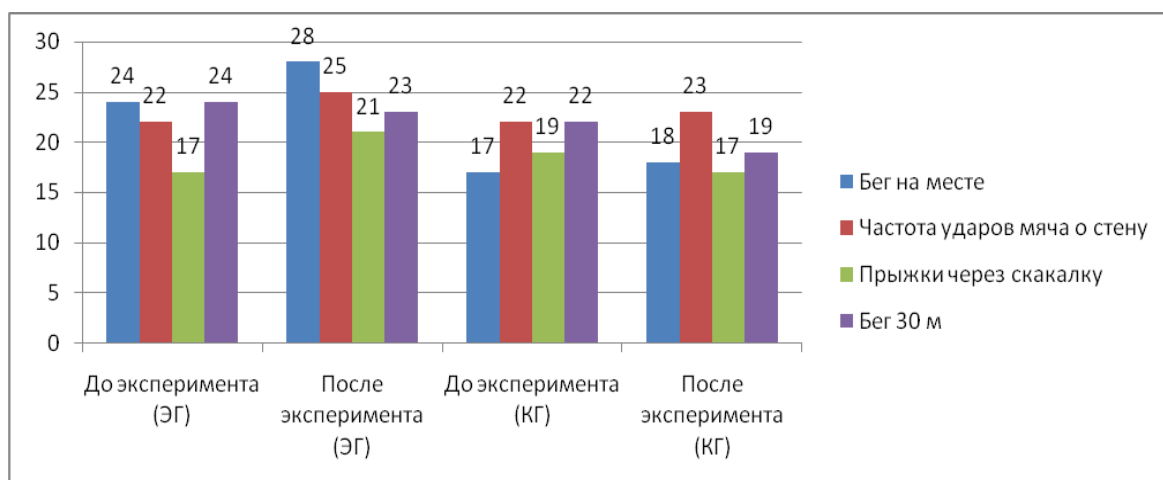


Рисунок 2 - Сумма баллов контрольной и экспериментальной группы по отдельным контрольным упражнениям после проведения эксперимента

Сравнительный анализ результатов исследования эксперимента учащихся экспериментальной группы показал:

- бег на месте 10 сек. – результаты улучшились значительно;
- удары мяча об стену с последующей ловлей 20 сек. – произошли значительные изменения в лучшую сторону;
- прыжки через скакалку 30 сек. – результаты повысились;
- бег 30 м. на результат – также наблюдается значительное улучшение результатов.

Результаты повторного тестирования учащихся контрольной группы практически не изменились.

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

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

Выводы по 2 главе

1. В ходе проведения эксперимента, направленного на развитие быстроты, для экспериментальной группы (4 «Б» класс) нами были подобраны и предложены подвижные игры:

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

2. Сравнительный анализ результатов исследования эксперимента учащихся класса показал:

- бег на месте 10 сек. – результаты улучшились значительно;
- удары мяча об стену с последующей ловлей 20 сек. – произошли значительные изменения в лучшую сторону;
- прыжки через скакалку 30 сек. – результаты повысились;
- бег 30 м. на результат – также наблюдается значительное улучшение результатов.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью - характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

Главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения возможно чаще в форме состязания или игры. В программу занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

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.

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.

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.

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

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

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

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

Сравнительный анализ результатов исследования эксперимента учащихся класса показал:

- бег на месте 10 сек. – результаты улучшились значительно;
- удары мяча об стену с последующей ловлей 20 сек. – произошли значительные изменения в лучшую сторону;
- прыжки через скакалку 30 сек. – результаты повысились;
- бег 30 м. на результат – также наблюдается значительное улучшение результатов.

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие [Текст] / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» [Текст] / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с.
3. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» [Текст] / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016.– 687 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» [Текст] / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
5. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов [Текст] / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
6. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Б.А.Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. - Санкт Петербург : ЛГООУ, 2019. - 324 с.
7. Бернштейн, А.Н. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / А.Н. Берхнштейн. - Москва, 2016. - 324 с.
8. Благуш, П.К. О теории тестирования двигательных способностей [Текст] / П.К. Благуш. - Москва : Физкультура и спорт, 2017. - 234 с.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. - Москва : Физкультура и спорт, 2016. - 213 с.

10. Булкин, В.А. Развитие силы и быстроты у подростков, средствами и методами физического воспитания [Текст] / В.А. Булкин. - Москва : Академия, 2018. - 325 с.

11. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник [Текст] / А.А. Васильков. - Ростов на Дону : Феникс, 2018. - 381 с.

12. Вишнева, Л.В. Цель деятельности и освоения двигательных действий [Текст] / Л. В. Вишнева. - Физкультура в школе, 2017. 290 с.

13. Горшенков, С.С. Развитие двигательной функции детей и подростков под влиянием занятий спортом в секции общей физической подготовки [Текст] / С. С. Горшенков. - Москва, 2016. - 213 с.

14. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.А.Гужаловский. - Москва: Физкультура иСпорт, 2016. - 352 с.

15. Донской, А.А. Законы движений в спорте [Текст] / А.А. Донской. - Москва : Физкультура и спорт, 2018. - 356 с.

16. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Текст]. – М. : Спорт, 2016. – 624 с.

17. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте [Текст]. – Томск : ТГУ, 2018. – 75 с.

18. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений [Текст].- М. : Советский спорт, 2017. – 142 с.

19. Каледин, С.В. Рациональное чередование упражнений развития быстроты, силы и выносливости в занятиях с подростками [Текст] / С.В.Каледин, Г.С. Ласин, И.А. Щербакова // Проблемы юношеского спорта. - Москва : Физкультура и спорт, 2018. - 281 с.

20. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : Теория и технология применения : учебное пособие [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - Санкт-Петербург, 2019. - 271 с.

21. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Ю.Ф. Курамшина. - Москва : Советский спорт, 2017. - 463 с.
22. Лапутин, А.Н. Обучение спортивным движениям [Текст] / А.Н. Лапутин. - Киев, 2016. - 281 с.
23. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений [Текст] / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Енци. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 304 с.
24. Мазнеченко, В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям): Теория и методика физического воспитания [Текст] / В.Д. Мазнеченко. - Москва, 2016. - 261 с.
25. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Текст] / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.– М. : Советский спорт, 2019. – 272 с.
26. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие [Текст]. – Вологда : ВоГУ, 2017. – 111 с.
27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов [Текст] / Л.П. Матвеев. - Москва : Физкультура и Спорт, 2018. - 543 с.
28. Матвеева, Л.П. Введение в теорию физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеева. - Москва : Физкультура и Спорт, 2017. - 128 с.
29. Мейксона, Г.В. Оценка техники движений на уроках физической культуры [Текст] / Г.В. Мейксона, Г.П. Богдановой. - Москва : Просвещение, 2015. - 96 с.
30. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография [Текст]. – М. : Физическая культура, 2019. – 288 с.
31. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных футболистов: учебное пособие [Текст] / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. – М. : Спорт, 2016. – 168 с.

32. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2018. – 264 с.
33. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
34. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО [Текст] / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2018. - 424 с.
35. Петров, П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта [Текст] / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6. – С. 18-28.
36. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Старшая группа [Текст] / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2021. - 128 с.
37. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в муниципальном образовании: Монография [Текст] / А.А. Передельский. - М.: Физ. культура, 2018. - 128 с.
38. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст] : Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. — М.: Советский спорт, 2019. — 416 с.
39. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. — М.: ИЦ Академия, 2018. — 416 с.
40. Роберт, И.В. Основные направления фундаментальных и прикладных научных исследований, определяющих развитие информатизации отечественного образования [Текст] / И.В. Роберт // Человеческий капитал. – 2021. – № 6. – С. 12-18.
41. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта [Текст] / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. — С. 162-167.

42. Скобликова, Т.В. Актуальные направления научных исследований в области физической культуры и спорта: от теории к практике [Текст] / Т.В. Скобликова, В.Ю. Андреева, А.В. Скриплев // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы VI Междунар. науч.–практ. конф. В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2020. – С. 441-443.

43. Скобликова, Т.В. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете [Текст] / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – №4. – С. 104–110.

44. Семенов, Г.А. Двигательные качества человека и методика их развития и проверки [Текст] / Г.А. Семенов // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2018. - С. 23-56.

45. Фомин, В.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / В.А. Фомин, В.П. Филин. - Москва, 2016. - 198 с.

46. Фомин, Н.А., Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - Москва, 2018. - 291 с.

47. Хазова, С.А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 12-3. – С. 637-641.

48. Чукалина, Я.В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации [Текст] / Я.В. Чукалина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(42). – 2016. – С. 130-134.

49. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №6 (42). – С. 32–34.

50. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта учебное пособие для вузов [Текст] / Ж.К. Холодов. - Москва : Академия, 2017. - 480 с.

51. Шитикова, Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания : учебное пособие [Текст] / Г.Ф. Шитикова. - Санкт Петербург, 2017. - 165 с.