

Министерство высшего образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Развитие скоростных способностей у младших школьников средствами
подвижных игр**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Вахрушева М.С.
Обучающийся БФ-53
заочного отделения

дата М.С.Вахрушева

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата М.П. Русинова

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	6
1.2 Особенности развития скоростных способностей	12
1.3 Подвижные игры как средство развития скоростных способностей	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
2.1 Организация исследования	23
2.2 Методы исследования.....	23
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физические качества необходимы человеку для полноценного существования, в учебе и отдыхе, в труде и в быту. Развивать их целесообразно в школе, а младший школьный возраст является благоприятным периодом для их развития. Высокий уровень развития физических качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности занимающихся, на их способности концентрации усилий в пространстве и во времени.

В содержании Федеральных государственных образовательных стандартов изменились структура и сущность результатов образовательной деятельности, содержание образовательных программ и технологии их реализации, методология, содержание и процедуры оценивания результатов освоения образовательных программ. В новых стандартах формирования культуры безопасного и здорового образа жизни обучающихся уделено особое внимание. Данный раздел реализуется в урочной и неурочной формах занятий физическими упражнениями [33].

Однако реализация на практике содержания принятых стандартов не позволяет сохранить на должном уровне физическое развитие школьников. Эта проблема особенно актуальна в связи с отмечающимся ухудшением состояния здоровья, снижением уровня физической активности детей и подростков, а также снижения уровня развития физических качеств, в частности скоростных способностей.

В занятиях физической культурой детей младшего школьного возраста присутствуют разнообразные формы и средства. Соревновательно-игровые задания и подвижные игры являются эффективным средством физической рекреации и поддержание высокой работоспособности, успешного роста и

развития детей, а также ранней профилактики различных заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной патологий.

Актуальность проблемы, связана с тем, что до настоящего времени отсутствует теоретическое обоснование методов и средств развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательного учреждения с учетом возрастных особенностей организма. При этом практическое использование подвижных игр, для целенаправленного развития скоростных способностей, связано с отсутствием четких и научно обоснованных рекомендаций по влиянию подвижных игр на анатомо-физиологические системы организма формирующие функциональную систему развития скоростных способностей.

Вопросами развития и улучшения физических качеств школьников занимались Л. П. Матвеев, В. П. Филин, Ю. Ф. Курамшин и другие. Однако теоретические исследования механизмов формирования скоростных способностей с использованием подвижных игр в динамике образовательного процесса практически не используются при разработке рекомендаций по развитию скоростных способностей детей младшего школьного возраста. Возникают **противоречия** между потребностью научного и методического обеспечения развития скоростных способностей младших школьников и отсутствием методики развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста с помощью игрового метода.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – средства и методы развития скоростных способностей.

Цель работы – выявить и обосновать эффективность использования предложенного комплекса упражнений в процессе развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- провести теоретический анализ современных методов и средств развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.
- разработать комплекс упражнений, направленных на развитие скоростных способностей.
- выявить эффективность использования подвижных игр при развитии скоростных способностей детей младшего школьного возраста.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст характеризуется плавностью структурных и функциональных изменений. Процессы роста в этом возрасте подчинены особым закономерностям, характерным для периода раннего юношества, начала полового созревания. В этом возрасте можно отметить изменения в развитии девочек и мальчиков. Если мальчики могут большей частью идти в рост, то девочки начинают прибавлять в весе и округляться [4,12].

Физическое развитие девочек существенно опережает таковое у мальчиков. Это часто видно на примере класса, мальчики еще буквально дети, в то время как девочки этого возраста уже проявляют первые признаки женственности, они выше и полнее. Физическое развитие мальчиков постепенно ускоряется, активизируются ростовые процессы, а вот набор веса пока еще отстает. В результате этого может формироваться угловатость фигуры, непропорциональность [25].

Весовые и ростовые показатели для детей определяются при помощи специальных таблиц, разработанных ВОЗ. Данные в них отражают показатели от низких к средним и высоким, а также те границы, которые относят к пограничным с патологиями. Так, норма роста девочки в 11 лет составляет 135-155 см, а границы веса колеблются в пределах от 25 до 45 кг. Оценивается не только рост вес, но и пропорциональность развития, прирост веса и роста за год [6].

В свою очередь, норма роста мальчика в 11 лет составляет 130-150 см, при этом масса тела мальчиков может колебаться в пределах от 26 до 44 кг. При оценке физического развития важно исходить из предыдущих периодов измерения, генетических особенностей ребенка и влияния внешних

факторов. Обычно с этого года происходит резкое ускорение в весовых и массовых прибавках.

В этом возрасте продолжают расти и образовываться кости, формируется скелет, поэтому нужно постоянно следить за осанкой ребенка, посадкой за письменным и обеденным столом, чтобы не допустить искривления позвоночника. С этой же целью лучше носить школьные учебники не в портфеле, а в ранце или рюкзаке, при этом ранец должен быть достаточно легким. Складывать в него все учебники на неделю не стоит, иначе даже ранец не спасет от проблем с позвоночником. Полезны также подвижные игры на свежем воздухе [10, 17].

В этот период увеличивается окружность грудной клетки, она принимает форму усеченного конуса, обращенного основанием кверху, т.е. как у взрослых. Рост величины окружности грудной клетки составляет 1,5-2 см в год. К 11 годам начинают отмечаться половые особенности скелета: у девочек таз более широкий, расширяются бедра, у мальчиков шире становятся плечи [34].

Мышцы в этом возрасте еще довольно слабые, особенно мышцы спины, образующие мышечный корсет. Этот факт в сочетании с податливостью костей и неправильной осанкой приводит к тому, что у большинства детей в этом возрасте при отсутствии контроля со стороны родителей возникают искривления позвоночника разной степени выраженности. Интересно, что в этом возрасте часто сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей (у правой). Полная симметричность развития отмечается достаточно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень выраженной. Поэтому при занятиях физической культурой с детьми этого возраста следует обращать особое внимание на упражнения, позволяющие уравновесить силу мышц правой и левой стороны туловища и достичь симметричного развития ребенка, а также на воспитание правильной осанки ребенка. Мышцы в этом возрасте уже способны интенсивно

развиваться, увеличивая свой объем и силу, и эту их способность нужно использовать для создания прочного мышечного корсета [18].

Вес сердца увеличивается параллельно с нарастанием массы тела. К 10 годам масса тела становится в среднем в 6 раз больше, чем при рождении. К 11 годам толщина мышечной стенки сердца удваивается. Ткань сердца к 10 годам становится такой же, как у взрослого. Показатели работы сердечно-сосудистой системы приближаются к таковым у взрослых. Однако полное формирование структуры и функции сердца завершается только к 20 годам. Частота пульса в 8 лет около 90 ударов в минуту, в 11 лет - в среднем 80 ударов в минуту. В связи с такой высокой частотой пульса кровоснабжение органов и тканей организма ребенка этого возраста почти в 2 раза больше, чем у взрослого, а значит, и все обменные процессы протекают быстрее [7,22,31].

При интенсивных нагрузках частота пульса ребенка может возрастать до 200 ударов в минуту и более. При этом могут возникать явления аритмии, а также резкие изменения величины артериального давления. Артериальное давление ребенка этого возраста понижено по сравнению с взрослыми. К 7-8 годам оно составляет в среднем 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При физической нагрузке артериальное давление повышается в меньшей степени, чем у взрослого, что связано с недостаточным еще развитием сердечной мышцы и малым объемом полостей сердца [20].

Частота дыхательных движений уменьшается и к 10 годам равна в среднем 20 в минуту. Глубина дыхания, наоборот, постепенно увеличивается, в 8 лет она составляет 170 мл, а в 10-11 лет - уже 254 мл воздуха при каждом вдохе. При напряженной физической работе дыхание у детей этого возраста учащается сильнее, чем у взрослых (соответственно составляет 60-70 дыхательных движений в минуту).

Однако функция дыхательной системы еще несовершенна из-за недостаточного развития дыхательных мышц, обеспечивающих движения ребер в процессе дыхания. В связи с этим дыхание ребенка этого возраста

учащенное, поверхностное и менее «эффективное» по сравнению со взрослыми. В выдыхаемом ребенком воздухе содержится 2 % углекислого газа, тогда как у взрослого - 4 %. Задержка или затруднение дыхания во время подвижных игр или физических упражнений вызывают быстрое снижение содержания в крови кислорода и отрицательно влияют на газообмен и общее состояние ребенка [14].

Строение и функции пищеварительной системы практически соответствуют взрослой. Пищеварение хорошо налажено. Частота опорожнения кишечника - 1-2 раза в день. Строение почек ребенка этого возраста такое же, как у взрослого. Постепенно увеличивается суточное количество мочи. В 11 лет оно составляет 850 мл [5].

Защитные силы организма здорового ребенка развиты хорошо. Лабораторные показатели состояния иммунной системы практически соответствуют таковыми взрослых. Завершается развитие желез эндокринной системы они построены и работают почти также, как у взрослых. Начинают работать половые железы (яички у мальчиков и яичники у девочек), выделяя половые гормоны. Под их влиянием начинают появляться вторичные половые признаки. У девочек в 9-10 лет округляются бедра, приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет набухают молочные железы и появляются волосы на лобке. У мальчиков в 10-11 лет начинается рост яичек и полового члена, волос на лобке [18].

Снижается уровень основного обмена до 1,3-1,5 ккал/кг/ч. Заканчивается развитие костного скелета, усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Темпы роста мальчиков с 8 до 12 лет равномерны. Ежегодно длина тела увеличивается на 4-5 см, масса тела — на 2-3 кг. До 10 лет девочки уступают в росте, но в 10-11,5 лет у девочек наступает период второго скачка роста, и с 10 до 13 лет они опережают по темпам роста мальчиков[4,25].

В деятельности ЦНС преобладают процессы возбуждения. Уровень охранительного торможения невысок. Подвижность нервных процессов низкая, при работе быстро развивается утомление.

В нервной регуляции сердца преобладает тонус симпатического нерва. ЧСС составляет 75-80 уд./мин. Ударный объем (УО) — 30-40 мл, минутный объем крови (МОК) — около 2000 мл. Масса миокарда достигает в возрасте 10-11 лет в среднем 112 г, в 11-12 лет — 127,8 г.

Объем легких увеличивается в период второго детства за счет роста альвеол. Общая емкость легких колеблется от 1800 до 3400 мл, минутный объем дыхания — от 3,8 до 4 л/мин, поглощение кислорода — от 4,8 до 5 мл/мин/кг [10].

Содержание гемоглобина в крови в 8-9 лет равно 130-140 г/л, кислородная емкость крови — 17,4 об%. Относительно низкая кислородная емкость крови является одним из факторов, лимитирующих снабжение организма кислородом при работе. К другим факторам относятся низкие функциональные возможности сердца, в частности небольшой прирост УО, недостаточная эффективность внешнего и внутреннего дыхания [25].

В первые два года периода второго детства (от 8 до 9 и до 10 лет) в эндокринном статусе организма возрастает роль гипоталамо- гипофизарной системы. Повышается чувствительность желез внутренней секреции к тройным гормонам гипофиза. Еще больше в диапазоне 9-12 лет возрастает роль биогенных аминов — адреналина, норадреналина, дофамина, являющихся секреторными продуктами симпатoadреналовой системы. Выраженный рост ее активности у девочек наступает в 12 лет, у мальчиков — за пределами второго детства.

С адреналином связана мобилизация энергетических ресурсов организма. Кроме того, катехоламины повышают эффективность взаимодействия гипоталамуса с вышележащими отделами ЦНС, стимулируют гонадотропную функцию гипофиза. Рост и изменение структуры тела в периоде второго детства происходят главным образом под

влиянием соматотропина (СТГ) и инсулина. Оба этих гормона в основном регулируют анаболическое направление обмена веществ. В 10—11 лет концентрация соматотропина в крови стабилизируется до перехода в пубертатный возраст.

В целом в период второго детства динамика гормональной активности обходится без выраженных скачков, и секреция гормонов удерживается на стабильном уровне [4].

Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами коры больших полушарий. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями [11,20]. К 10 годам у детей завершается формирование представлений о схеме пространства: ребёнок хорошо ориентируется в пространстве, обладает достаточным глазомером. Тем не менее, процессы экстраполяции (планирования действий в предстоящие моменты) развиты недостаточно. С 9-летнего возраста у ребёнка начинается развитие механизмов центральных команд, когда ребёнок программирует предстоящие движения, не имея обратной информации о результатах действия; лишь к 11-ти годам механизм центральных команд уже полностью включается в моторную деятельность.

Также для детей младшего школьного возраста характерно доминирующее развитие правой полушария, а недостаточная зрелость левого полушария приводит к необходимости широкого использования наглядных средств обучения [14]. Таким образом, возрастные особенности развития ЦНС обуславливают механизмы формирования произвольных движений, что необходимо учитывать учителю физической культуры в процессе обучения детей двигательным умениям и навыкам [17].

На основе вышеизложенного, для младших школьников, целью обучения двигательным действиям является овладение техникой основных движений, освоение общеразвивающих и общеподготовительных

упражнений и элементарных двигательных действий на базе основных видов спорта, в соответствии с программными требованиями.

Задачи обучения:

1. Овладение основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазания) на уровне полноценного двигательного умения;
2. Освоение учащимися общеразвивающих упражнений в соответствии с принятыми в физическом воспитании требованиями к их выполнению;
3. Освоение основными упражнениями общей физической подготовки в соответствии с логикой прохождения учебного материала по физической культуре;
4. Расширение двигательного фонда детей путём выполнения возможно более разнообразных физических упражнений в соответствии с решением учебных задач.

В младшем школьном возрасте важное значение имеет совершенствование координации движений, развитие быстроты, ловкости и стимулирование вегетативных функций. Тренировки должны проходить без или с крайне незначительным дополнительным отягощением, большим разнообразием и тщательной защитой опорно-двигательного аппарата. Тренировка в детском возрасте не должна строиться на развитие максимальной силы и других возможностей. Длительное одностороннее использование высоких нагрузок может привести к недостаточной эластичности мышц и деформации костей. Опасность этих повреждений можно предотвратить путем учета индивидуальных возможностей и правильного распределения загрузки, разносторонними общеразвивающими упражнениями.

1.2 Особенности развития скоростных способностей

В современной литературе термин «быстрота» используется для характеристики физических качеств спортсмена, обуславливающих его

скоростные способности. В последние годы чаще встречается термин «скоростные способности».

Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым (2011), под скоростными способностями понимаются возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [47].

В выполнении спортсменами различных двигательных действий учеными устанавливается высокая специфичность проявления скоростных способностей. Они могут отличаться простотой выполнения, вследствие чего отмечают элементарные формы проявления скоростных способностей (к примеру: маховые движения руками или ногами, постукивания стопой или кистью) [39].

В процессе онтогенеза формы проявления быстроты претерпевают значительные изменения, которые необходимо учитывать при направленном воздействии на развитие скоростных способностей [39].

Выделяется ряд факторов, от которых зависят формы проявления скоростных способностей:

1. лабильности (подвижности нервных процессов);
- 2). мышечной композиции;
3. силы мышц, их эластичности и растяжимости;
4. совершенства техники движений;
5. энергетических запасов в мышце (АТФ и КрФ);
6. амплитуды движений (от степени подвижности в суставах);
7. эффективности внутримышечной и межмышечной координации;
8. биологического ритма жизнедеятельности организма;
9. возраста и пола;
10. наследственности [47].

Оценка скоростных качеств может быть определена следующими показателями:

- временем специфических реакций;

- временем достижения максимальной скорости в специально-подготовительных или соревновательных упражнениях;
- уровнем максимальной скорости.

В спортивных играх важное значение имеет скорость торможения, которая характеризуется быстрой остановкой и мгновенным изменением направления движения. В спортивной практике скорости выполнения целостных двигательных актов уделяется особое внимание. В связи с этим быстроту рассматривают как комплексную характеристику. Успешность результатов в ряде спортивных дисциплин предполагает комплексное развитие скоростных способностей, оказывая влияние на различные формы проявления [48]. В результате множества работ ученые пришли к выводу о том, что педагогическое воздействие на скоростные способности затруднительно, так как повышение скорости выполнения отдельных двигательных актов весьма ограничено.

При анализе литературных источников по вопросу развития скоростных способностей было выявлено, что наиболее благоприятным периодом является возрастной диапазон от 7 до 11-12 лет. В дальнейшем, с 12 до 14-15 лет прирост этих показателей увеличивается в гораздо меньшей степени. Это обусловлено стабилизацией показателей времени простой двигательной реакции и темповыми показателями [47].

В процессе спортивной подготовки при развитии быстроты движений немаловажную роль играет закономерность переноса физических способностей. Это обусловлено тем, что воздействие на силовые и скоростно-силовые способности будут оказывать положительный эффект на развитие собственно-скоростных способностей. Специалистами отмечается слабая степень взаимного переноса скоростных способностей (высокая стартовая скорость не является гарантом хорошей дистанционной скорости, и наоборот).

Во многих источниках отмечается, что достижение максимальных результатов в избранном виде спорта зависит от двух взаимовлияющих

факторов: эффективности используемых методик и мышечного состава подопечных (т. к. подтверждена зависимость скорости бега от мышечной композиции). Поэтому отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют применения по каждой их разновидности соответствующих средств и методов тренировки [41,52].

Что касается средств развития скоростных способностей, то к ним относятся упражнения, которые выполняются с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). В.И. Лях (2006), разделил их на три основные группы:

1. Первую группу составляют упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения одиночных движений;
- 2 улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Ко второй группе относятся упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. В третью группу входят упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и 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.) [25].

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы. Если при развитии взрывной силы применяются упражнения с отягощением, то при

воспитании быстроты важным условием является использование отягощения, которое не снижает скорости движений. Наряду с этим практикуются упражнения с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития частоты движений применяются:

- циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений - бег под уклон, за мотоциклом, с тяговым устройством;
- быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения;
- упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных способностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений:

1. упражнения, направленные на развитие быстроты реакции;
2. упражнения, которые используются для развития скорости одиночных движений, (в том числе на коротких отрезках от 10 до 100 м);
3. взрывные упражнения [47].

При развитии и совершенствовании скоростных способностей во главу угла необходимо ставить комплексный подход, заключающийся в использовании в рамках занятия различных скоростных упражнений. Эффективность целенаправленного воздействия на скоростные способности определяется рациональным использованием различных методов.

Фундаментальным методом при развитии быстроты считается повторный метод. Он заключается в повторном выполнении упражнений, где скорость практически равна (а в некоторых случаях равна) соревновательной. Дозировка этого метода напрямую зависит от скорости выполнения упражнений: необходимо прекращать тренировку, когда скорость спортсмена становится ниже на 5% от исходной [29,32].

Еще одним методом воспитания скоростных способностей является метод вариативного упражнения, обусловленный варьированием скорости и

ускорений в определенных условиях. Его суть - чередование высокоинтенсивных движений (4-5 с) с менее интенсивными движениями [47].

Наряду с вышеперечисленными методами значительный вес имеют игровой и соревновательный методы, поскольку они одновременно воздействует на различные формы проявления быстроты, связанные с оперативным мышлением. Их положительной чертой также является то, что они создают предпосылки для максимальной реализации скоростных способностей за счет высокого эмоционального фона, волевой мобилизации.

Большое значение в практике спортивной тренировки принадлежит методу динамических усилий. Основное значение его - использование непредельных отягощений (10-20 кг) при выполнении обще- и специально-подготовительных упражнений. Целесообразным методом повышения скорости выполняемых движений является контрастный метод, основанный на выполнении упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Его основным предназначением считается стимулирование активных мышечных напряжений, способствующих повышению скорости движений.

Облегченные условия (бег с горы, по ветру, с помощью специальных устройств), в которых бы спортсмен превысил свою наивысшую скорость, создаются, прежде всего, для предупреждения возникновения «скоростного барьера». Упражнения, выполняемые в затрудненных условиях, также призваны улучшить скорость движения. Например, бег в гору, по лестнице, по песку, по снегу и т.д.

Для подбора тренировочных средств, их соотношения, при развитии двигательных способностей и обеспечения разносторонней физической подготовленности, следует знать, какие двигательные способности требуются для преимущественного овладения программным материалом в целом, затем, какие двигательные способности обеспечивают успех в отдельных видах движений, и, далее, установить проявление физической

активности и характер работы отдельных мышечных групп в дисциплинах различных видов спорта, избранных как предмет специализации [9].

При развитии скоростных способностей у младших школьников воздействуют на быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений и способность увеличивать темп движений без отягощений. С этой целью используют различные упражнения, требующие быстроты двигательной реакции на заранее обусловленный сигнал (зрительный, звуковой, тактильный).

Для развития скоростных возможностей предпочтительней использовать естественные движения в нестандартных вариантах. Многократное стандартное повторение упражнений с максимальной скоростью (повторный метод тренировки) может привести к отрицательным явлениям: возникновению скоростного барьера, даже в младшем школьном возрасте.

Как отмечает М.Н. Жуков, применение различных «скоростных» игр в разнообразных вариантах наиболее эффективно [17]. Рассмотрим особенности развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр более подробно.

1.3 Подвижные игры как средство развития скоростных способностей

Игра представляет собой относительно самостоятельную деятельность детей и взрослых. Она направлена на удовлетворение потребности людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Подвижная игра представляет собой такой вид игровой деятельности, в котором ярко выражена роль движений [5].

Подвижная игра характеризуется активными творческими двигательными действиями, мотивированными ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными

руководителем или играющими), которые направлены на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

Подвижные игры могут быть коллективными и индивидуальными, также выделяют игры, подводящие к спортивной деятельности. К коллективным подвижным играм относят такие игры, в которых одновременно могут принимать участие различные по количеству группы участников. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются самими играющими. Игры, подводящие к спортивной деятельности, являются систематически организуемыми подвижными играми, которые требуют устойчивых условий проведения и способствуют успешному овладению элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями [11].

Подвижные игры выступают как одно из вспомогательных средств при тренировочных занятиях. Содержание подвижной игры включает в себя сюжет (тему, идею), правила и двигательные действия. Посредством сюжета определяются цели действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он является отображением действий окружающей действительности (например, охотничьих, трудовых, военных, бытовые) или создается специально, основываясь на задачах физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих.

Правила являются обязательными требованиями для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом возможно проявление творческой активности и инициативы играющих в рамках правил игры [36]. Двигательные действия могут иметь продолжительный, образно-творческий, ритмический характер. Они могут иметь вид двигательных задач, которые требуют проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств [19]. Особое значение подвижные игры имеют для воспитания таких физических качеств, как быстрота, ловкость, сила,

выносливость, гибкость. При этом подвижные игры обеспечивают комплексное развитие физических качеств.

При использовании большинства подвижных игр от участников требуется проявлять быстроту (быстро убегать, догонять), проявлять мгновенную реакцию на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. К играм, направленным на развитие быстроты, относят игры, в которых сочетаются такие показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал, быстрота мышечных сокращений, скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Проводить такие игры лучше всего в начале занятий до наступления утомления. Перед играми на развитие быстроты следует проводить разминку, а в ходе игр и эстафет использовать интервалы отдыха.

Игры на быстроту должны проводиться до появления первых признаков утомления. В качестве игр такого типа могут использоваться: вызов номеров, день и ночь, падающая палка, перебежка с выручкой. Благодаря постоянно изменяющейся обстановке в игре, от участников требуется быстро переходить от одних действий к другим, что способствует развитию ловкости [28].

Игры, имеющие скоростно-силовую направленность, обеспечивают развитие силы. Игры, в которых часто повторяются напряженные движения, для которых характерна непрерывная двигательная деятельность, связанная со значительной затратой сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Игры, в ходе которых необходимо часто изменять направление движений, обеспечивают развитие гибкости.

Подвижные игры также способствуют процессу художественного воспитания занимающихся. Это обусловлено тем, что в ходе игры у занимающихся, особенно в возрасте 6-10 лет, большую роль играет творческое воображение: простая палка может заменить лошадь, велосипед, ружьё, саблю. Развитие воображения происходит и в ролевых играх, и в организованных подвижных играх, имеющих сюжетное содержание.

Также в ходе игр у детей развиваются личные качества и свойства. Благодаря выявлению индивидуальных особенностей в процессе игры можно лучше узнать каждого ребенка, что позволяет организовать воздействие на его развитие в нужном для педагога направлении. В играх дети лучше всего раскрывают свои характерные черты личности. Подвижные игры обеспечивают совершенствование тех качеств и навыков, которые будут необходимы занимающимся на протяжении всей жизни [23].

При проведении подвижных игр с элементами спорта занимающихся следует ориентировать не только на систему требований, но и учить их осуществлению командных взаимодействий. Это позволяет проявить истинную произвольность поведения, которая связана, в первую очередь, со сдерживанием желаний и подчинением собственного поведения целям коллектива, так как в ходе игры занимающийся приходится понять, что не ему одному хочется выполнять действия с мячом, попадать им в ворота (корзину), его действия должны обеспечивать успех всей команды. Подчиняясь интересам команды, занимающийся часто вынужден отказываться от мяча, передавать его партнеру, у которого в этот момент есть более благоприятные условия, чтобы успешно завершить игровую ситуацию.

К оздоровительным задачам относятся содействие нормальному физическому развитию занимающихся и укрепление их здоровья. Организация занятий по спортивным и подвижным играм возможна как в спортивном зале и на открытом воздухе. Подготовительную и заключительную части занятия проводят в полном составе, основную - в составе по отделениям (по командам) [44].

Подготовительная часть может включать игры, которые направлены на подготовку организма к предстоящей нагрузке. Такие игры не должны быть слишком продолжительными. Основная часть занятия может включать игры без мяча и с мячом, которые направлены на совершенствование различных качеств. Проведение подвижных игр возможно фронтальным и групповым методами. В большинстве случаев применяются способы: линейный,

встречный, круговой, групповой, командный. При этом каждой подвижной игре должен быть придан соревновательный характер.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Организация настоящего исследования строилась следующим образом:

Первый этап организации и проведения исследования (сентябрь 2018 г.) предусматривал:

- выбор и обоснование темы;
- подбор и анализ научно-методической литературы;
- постановку цели и выбор задач исследования;
- подбор тестов для определения уровня развития скоростных способностей у школьников;
- выбор методов исследования.

Второй этап организации и проведения исследования (октябрь – ноябрь 2018 г.):

Включал проведение педагогического эксперимента на базе ГБОУ СОШ №26. В начале и при завершении педагогического эксперимента школьники прошли тестирование уровня развития скоростных способностей.

На третьем этапе проводимого исследования (декабрь 2018 г.) результаты педагогического эксперимента обрабатывались при помощи методов математической статистики и подвергались анализу. Затем осуществлялось описание полученных результатов и окончательное оформление результатов проведенного исследования в виде выпускной квалификационной работы с проведением выводов об эффективности использования подвижных игр для развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников и научно–практического опыта;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики.

Анализ и обобщение источников научно–методической и специальной литературы проводились нами с целью изучения проблемы развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста с использованием подвижных игр. Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. С его помощью изучалось состояние заявленной проблемы в настоящее время, уровень ее актуальности и разработанности в науке и практике физического воспитания школьников.

В процессе работы над выбранной проблемой рассматривались источники, освещающие важнейшие вопросы развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста с использованием подвижных игр, поиска методического обеспечения проведения подвижных игр. За время написания данной работы был проанализирован 51 источник литературы.

Педагогическое тестирование позволяет определить уровень развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста. Выбор тестов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень физической подготовленности участников исследования с учетом их возраста. В качестве тестовых упражнений были выбраны следующие испытания:

1. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед

линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

2. Бег 30 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1: 1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

3. Прыжок вверх

Испытуемый встает перед стенкой с вытянутыми вверх руками, отмечается точка касания средним пальцем стенки. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх и касается пальцем в наивысшей точке стенки. Результат определяется от касания пальцев, стоя на месте до точки касания в прыжке.

4. «Приседания».

Задача выполнить 20 приседаний из исходного положения основная стойка в наименьшее время.

5. Броски теннисного мяча в стену с расстояния 3 метра на скорость. Регистрируется выполнение максимального количества бросков за 30 секунд.

Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности использования подвижных игр для развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста с сентября по декабрь

2018 года на базе ГБОУ СОШ №26. Педагогический эксперимент был разбит на три этапа:

1 этап – констатирующий был посвящен анализу литературных источников по проблеме подбора средств и методов развития скоростных способностей детей в возрасте 9-10 лет, отбору участников эксперимента. Осуществлялся подбор подвижных игр, проводилась первичная диагностика уровня развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста;

2 этап – формирующий включил проведение занятий с использованием подобранных средств;

3 этап – контрольный проводилась повторная диагностика уровня развития скоростных способностей школьников, осуществлялся анализ и обобщение полученных результатов.

В эксперименте приняло участие 30 детей в возрасте 9-10 лет. В ходе эксперимента участники были разбиты на 2 однородные группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 человек в каждой.

Контрольная группа занималась физической культурой, согласно рабочей программы по физической культуре. Экспериментальная группа занималась подвижными играми 1 раз в неделю вместо третьего урока по физической культуре. Всего было проведено 14 занятий по физической культуре с использованием подвижных игр.

При подборе подвижных игр учитывались задачи данного занятия и в зависимости от задач давались комплексы упражнений и заданий игрового характера. Перед выполнением каждого задания выполнялась соответственная разминка. В соответствии с целью нашего исследования необходимо было разработать и внедрить комплекс подвижных игр на уроках физической культуры, и далее, используя тестирование физической подготовленности учащихся, сравнить динамику развития физических качеств у детей контрольной и экспериментальной групп. В качестве методического обеспечения занятий были подобраны:

- комплексы подвижных игр, направленных на развитие двигательных способностей учащихся;

- серии учебно-игровых заданий для развития скоростно-силовых способностей;

-игровые комплексы для развития быстроты и ловкости.

Ниже предлагается описание комплексов подвижных игр и игровых заданий для младшего детей школьного возраста.

Подвижные игры, используемые в опытно-экспериментальной программе и направленные на формирование скоростных способностей младших школьников.

1. «Кружева» По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»). Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м.

Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота». Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача». Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом». Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

2. «Дедушка-рожок»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними

посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м. Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями. Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?» Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!» Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая: «Дедушка-рожок, Съешь с горохом пирожок! Дедушка-рожок, съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг. Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое. Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

3. «День и ночь»

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день».

По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника

Серии учебно-игровых заданий для развития скоростных способностей

Серия 1 Упражнения для развития скорости бега

1. Резкий переход к ускорению по сигналу во время медленного бега. 6-8 ускорений по 5-8 метров.

2. Челночный бег на отрезке 10-15 м. 2-3 серии.

3. Старты из различных положений: стоя спиной вперед, сидя, лежа и т.д. 4-6 стартов.

4. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. 3-4 раза с интервалом отдыха 1,5-2 мин.

5. Игры и эстафеты с быстрым бегом.

Серия 2 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (выполнять в максимально-быстром темпе, продолжительность нагрузки 15-20 сек., длительность отдыха – 1-2 мин.)

1. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку.

2. И.п. – одна нога, согнутая в колене, стоит на гимнастической скамейке, другая – на полу. Прыжком смена положения ног.

3. Прыжки на обеих ногах, спрыгивая и запрыгивая на возвышение 20-40 см. То же на одной ноге.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх.

5. Бег прыжками с ноги на ногу с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой.

6. Выпрыгивание вперед-вверх на каждый третий или пятый шаг по ходу бега. Приземляться на маховую ногу.

7. И.п. – лежа на спине; 1 – поднять туловище и ноги – согнуться в тазобедренном суставе («складной нож»); 2 – и.п.

8. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, поднятые под углом 45 градусов, правая скрестно перед левой. Быстрая смена положения ног.

Игровой комплекс упражнений для развития быстроты

1. Бег в движении и на месте с энергичной работой руками.

2. Бег с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, семенящий бег.

3. Бег с ускорением на месте и в движении.

4. Быстрое приседание и вставание.

5. Рывки с места из различных стартовых положений.

6. Резкие перемены темпа бега на дистанциях 30, 60, 100 м.

7. Максимальная скорость бега на дистанции 20-30 м с предварительным разбегом (3-5 рывком, затем отдых 1 мин.)

8. Ведение мяча с рывками, с изменением направления.

9. Эстафеты с ведением мяча различными способами.

Применительно к развитию скоростных способностей детей требуются оптимальные формы и методы обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой, который применялся на стадии закрепления и совершенствования двигательного навыка. Рекомендую тот или иной материал для использования на уроках физической культуры в школе, мы учитывали особенности физического развития учащихся, их эмоциональность, подвижность, относительную быстроту восстановительных процессов.

Для проведения обработки результатов педагогического исследования мы использовали метод математической статистики, где рассчитывались: среднее арифметическое значение, стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента. Расчет данных осуществлялся с помощью пакета программ Microsoft Excel.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения уровня развития скоростных способностей школьников в возрасте 9–10 лет было проведено тестирование до проведения педагогического эксперимента и после (протоколы исследования в приложении А). Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале
и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Прыжок в длину, см	152,60±1,54	162,50±1,75*	152,50±1,07	157,00±1,48
Бег 30 м, сек	6,54±0,11	5,72±0,11**	6,60±0,07	6,15±0,09
Прыжок вверх, см	7,70±0,39	11,60±0,36*	7,90±0,40	10,30±0,39
Приседания, сек	21,20±0,34	16,00±0,42*	21,30±0,39	17,40±0,48
Броски теннисного мяча, раз	13,20±0,54	17,10±0,60**	13,00±0,50	14,50±0,36

Звездочкой отмечены достоверные отличия показателей между группами в конце эксперимента.

* – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$

Результаты тестирования физической подготовленности до проведения эксперимента показали, что показатели в наблюдаемых тестах у детей контрольной и экспериментальной группы находятся примерно на одном и том же уровне, т.к. статистическая обработка данных не выявила достоверных различий полученных показателей ($P > 0,05$).

Анализ результатов повторного тестирования показал, что полученные показатели экспериментальной группы превосходят результаты тестов

школьников контрольной группы. Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов повторного тестирования для контрольной и экспериментальной группы по всем тестам, характеризующим развитие скоростных способностей детей, занимающихся подвижными играми.

Рассмотрим динамику результатов тестирования.

В контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты теста «Прыжок в длину» улучшились с первоначальных значений $152,50 \pm 1,07$ см до $157,00 \pm 1,48$ см, что соответствует приросту результата на 2,95%. В экспериментальной группе результаты улучшились с $152,60 \pm 1,54$ см до $162,50 \pm 1,75$ см, что соответствует 6,49%. В конце педагогического эксперимента показатели теста «Прыжок в длину» у детей экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у детей контрольной группы ($P < 0,05$).

Динамика результатов теста «Прыжок в длину» представлена на рисунке 1.

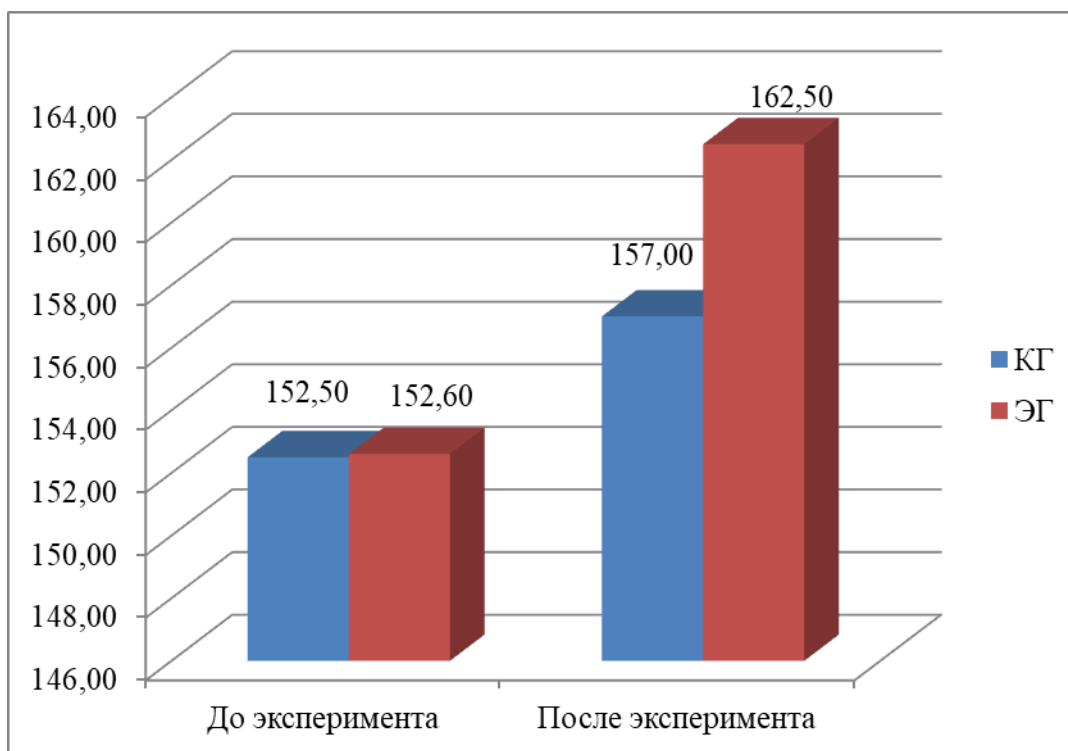


Рисунок 1 – Динамика результатов теста «Прыжок в длину», см

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста «Бег 30 м». В контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты улучшились с первоначальных значений $6,60 \pm 0,07$ сек до $6,15 \pm 0,09$ сек, что соответствует 6,82%. В экспериментальной группе результат теста улучшился с $6,54 \pm 0,11$ сек до $5,72 \pm 0,11$ сек, что соответствует 12,54%.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Бег 30 м» у детей экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у детей контрольной группы ($P < 0,01$).

Наглядно результаты представлены на рис.2.

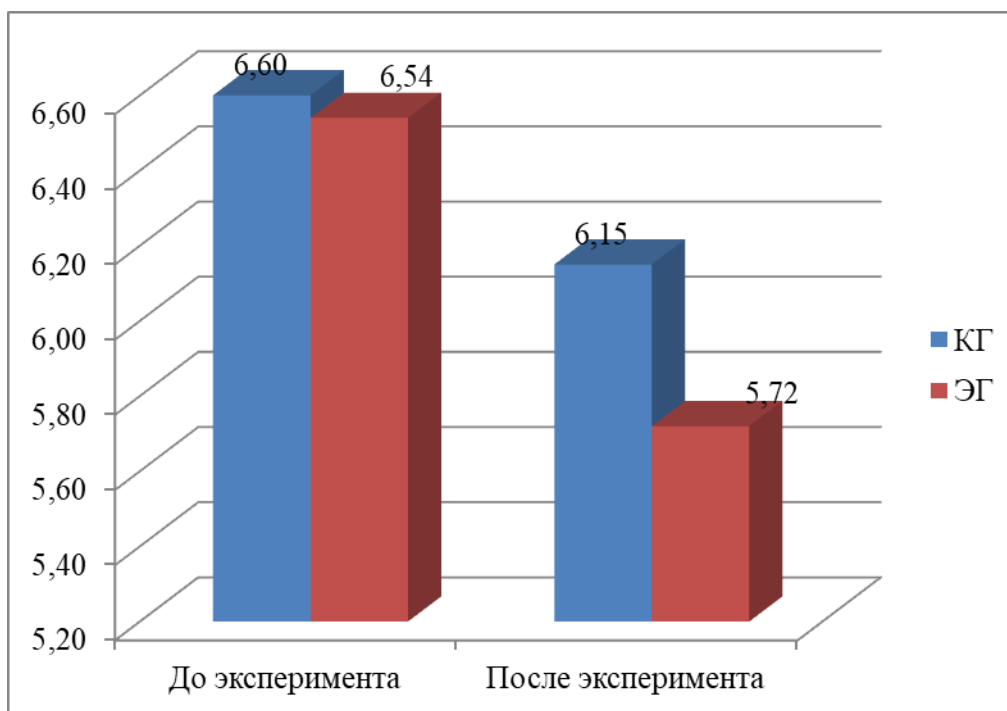


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «Бег 30 м», сек

Показатели теста «Прыжок вверх» в контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты улучшились с первоначальных значений $7,90 \pm 0,40$ см до $10,30 \pm 0,39$ см, что соответствует 30,38%. В экспериментальной группе произошло улучшение с $7,70 \pm 0,39$ см до $11,60 \pm 0,36$ см, что соответствует 50,65%.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Прыжок вверх» у детей экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у детей контрольной группы ($P < 0,05$).

Результаты теста «Прыжок вверх» представлены на рисунке 3.

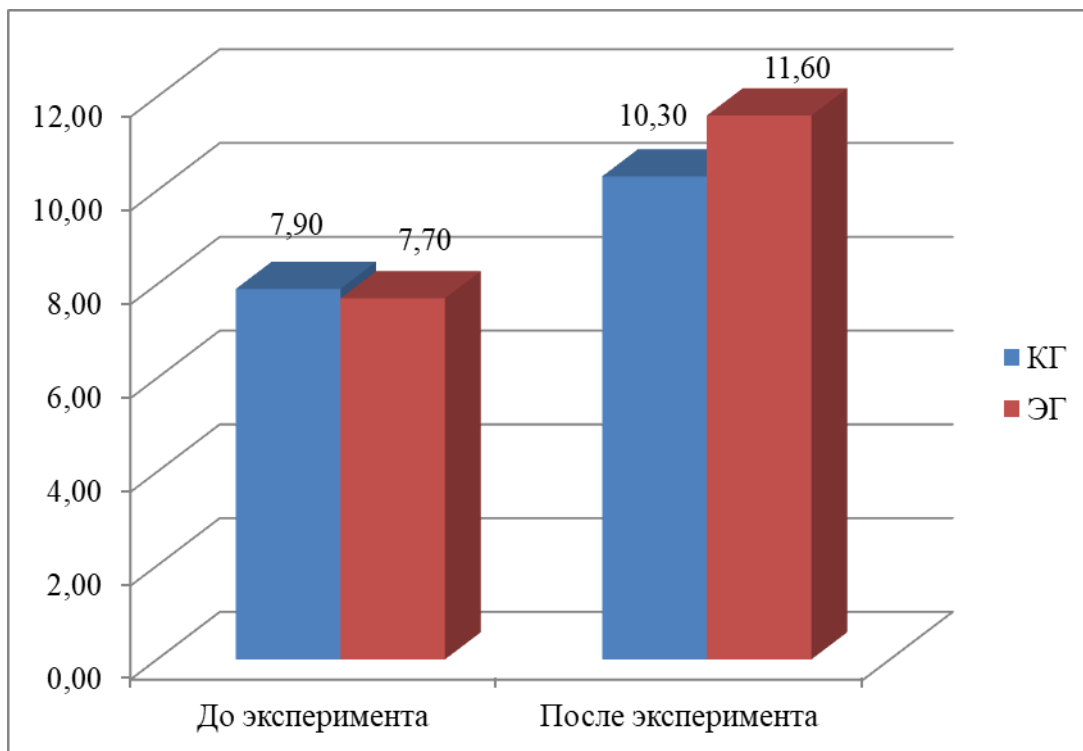


Рисунок 3 – Динамика результатов теста «Прыжок вверх», см

В контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты теста «Приседания» улучшились с первоначальных значений $21030 \pm 0,39$ сек до $17,40 \pm 0,48$ сек, что соответствует приросту результата на 18,31%. В экспериментальной группе результат улучшился с $21,20 \pm 0,34$ сек до $16,00 \pm 0,42$ сек, что соответствует 24,53%.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Приседания» у детей экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у детей контрольной группы ($P < 0,05$).

Наглядно результаты представлены на рис.4.

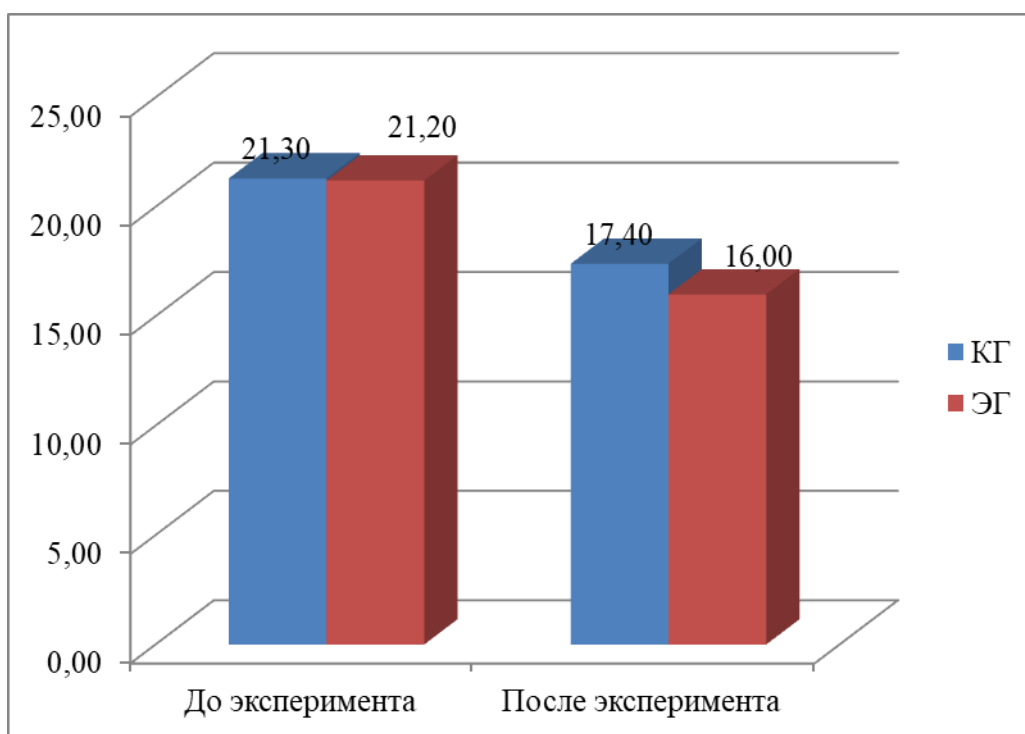


Рисунок 4 – Динамика результатов теста «Приседания», сек

Результаты теста «Броски теннисного мяча» в контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты улучшились с первоначальных значений $13,00 \pm 0,50$ раз до $14,50 \pm 0,36$ раз, что соответствует 11,54%. В экспериментальной группе количество бросков увеличилось с $13,20 \pm 0,54$ раз до $17,10 \pm 0,60$ раз, что соответствует улучшению результата на 29,55%.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Броски теннисного мяча» у детей экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у детей контрольной группы ($P < 0,01$).

Динамика результатов теста «Броски теннисного мяча» представлена на рисунке 5.

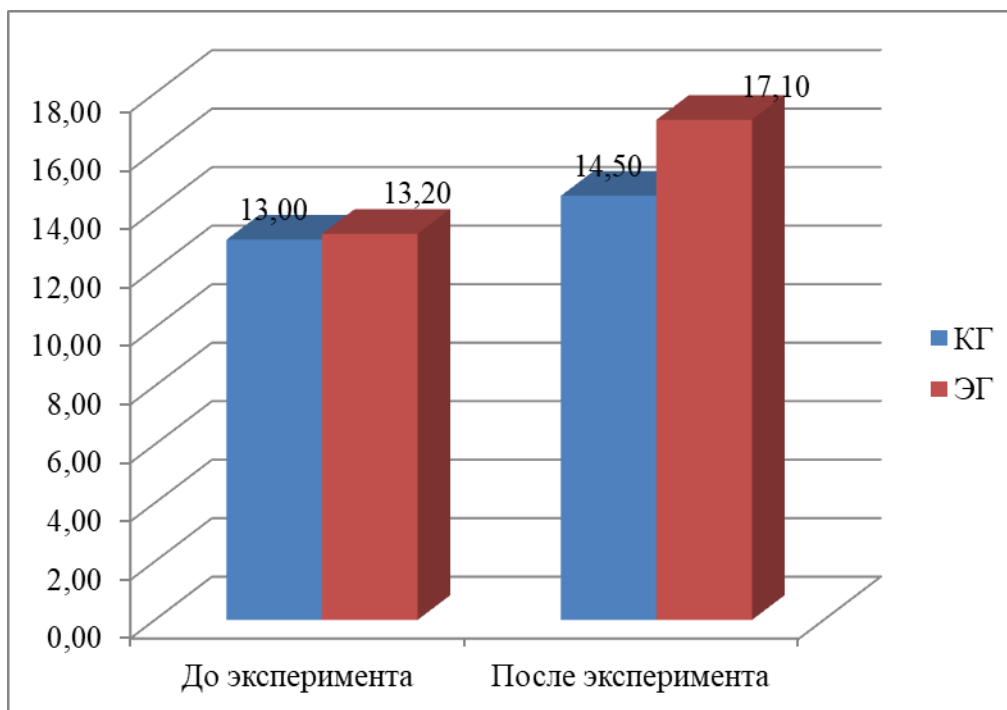


Рисунок 5 – Динамика результатов теста «Броски теннисного мяча», раз

Таким образом, наблюдается положительная динамика показателей скоростных способностей школьников занимающихся подвижными играми. На основании проведенного анализа можно сделать вывод о том, что подвижные игры эффективно влияют на развитие скоростных способностей младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что важное место в механизме развития скоростных способностей занимает игровой метод, который позволяет отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на занятиях, повысить их эмоциональность, внести в них разнообразие. Во многих играх по ходу развития сюжета играющие совершают реальные и символические действия, недопустимые в обычной жизни. В игре ребенок никогда не устает. Ему радостно и комфортно. Она создает защитные механизмы, осуществляется мощная психоэмоциональная разрядка, в результате которой возникают положительные эмоции.

2. Подобраны подвижные игры и игровые задания, направленные на развитие скоростных способностей. Подвижные игры проводились на третьем уроке физической культуры.

3. Целенаправленное использование подвижных игр в рамках третьего урока физической культуры эффективно влияют на развитие скоростных способностей младших школьников. Это подтверждено результатами педагогического эксперимента, в ходе которого были продемонстрированы следующие результаты:

- показатели теста «Прыжок в длину» улучшились в КГ на конец эксперимента на 2,95%, а в ЭГ– на 6,49%, $P < 0,05$;
- показатели теста «Бег 30 м» улучшились в КГ на конец эксперимента на 6,82%, а в ЭГ– на 12,54%, $P < 0,01$;
- показатели теста «Прыжок вверх» улучшились в КГ на конец эксперимента на 30,38%, а в ЭГ– на 50,65%, $P < 0,05$;
- показатели теста «Приседания» улучшились в КГ на конец эксперимента на 18,31%, а в ЭГ– на 24,53%, $P < 0,05$;
- показатели теста «Броски теннисного мяча» улучшились в КГ на конец эксперимента на 11,54%, а в ЭГ– на 29,55%, $P < 0,01$.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамишвили, Г. А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А, Абрамишвили, В. Ю. Карпов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2014. – №. 11 (117).- С.7-12
2. Андрианова, О. П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / О.П. Андрианова//Евразийский научный журнал. – 2016. – №. 4. – С. 14-15.
3. Антропова, Е. В. Основные виды и функции двигательной активности / Е.В. Антропова//Наука ЮУрГУ. Секции социально-гуманитарных наук: материалы 67-й науч. конф./отв. за вып. СД Ваулин; Юж.-Урал. гос. ун-т.-Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015.-2108 с.
4. Былеева, Л.В. Подвижные игры : учебник/Л.В. Былеева. –М: Физическая культура. -2008.-288 с.
5. Болдырева, В. Б. Подвижные игры в физическом воспитании молодежи / В. Б. Болдырева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21. – №. 5-6 – С. 157-158.
6. Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе / Г.П.Болонов.-М.: Сфера, 2005.-128 с.
7. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) : учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М_М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А. Фарбер-М. : Академия, 2012. - 416 с.
8. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин. - Москва: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002. - 80 с.
9. Былеева, Л. В. Подвижные игры: учебник / Л. В. Былеева. – Москва: Физическая культура. -2008.-288 с.
10. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с.

11. Гжемская, Н. Х. Особенности физического развития мальчиков 8-10 лет при различной двигательной активности /Н.Х. Гжемская, В. В. Павлов, С. А. Снесарев //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 11 (141).-С.14
12. Ерменова, Б. О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Б.О. Ерменова //Проблемы педагогики. – 2016. – №. 7. – С. 23-27.
13. Ефимова, Е. А. О месте подвижных игр в жизни современных детей / Е. А. Ефимова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №. 11 (42) Часть 4. – С. 108-113.
14. Жуков, О.Ф. Оздоровительные подходы к физическому воспитанию школьников / О.Ф. Жуков, С.Н. Ключников // Укрепление и восстановления здоровья средствами физической культуры и спорта: сб. науч.тр. Всерос. Науч. – практ. Конф. (Челябинск, 14-15 апр. 2011) / УралГАФК. – Челябинск, 2011. – С. 94 – 97.
15. Зыков, И.Ю. Подвижные игры как средство физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы / И. Ю.Зыков, В. Н. Бушуев // Здоровьесберегающая среда как условие формирования культуры здоровья учащейся молодежи : сб. науч. ст. по материалам II регион. науч.-практ. конф., 22 апр. 2011 г. / [науч. ред. Ю. С. Мясников, М. А. Морозова, Г. А. Воронина]. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2011. - С. 46-49.
16. Ионов, А. А. Использование подвижных игр в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов / А. А. Ионов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – С. 111.
17. Казакова, О. А. Особенности развития двигательной активности у детей-шестилеток / О.А. Казакова/Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – №. 3 (28).-С. 71-74

18. Капустин, А.А. Методика концентрированного применения подвижных игр на уроках физической культуры в 3-х классах / А. А. Капустин, А. В. Максимов // Пути решения эффективности занятий в физической культуре и спорте : сб. науч. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2007. - С. 19-21
19. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. - 2016. - №: 1. - с. 15-19
20. Качан, А.А. Использование нетрадиционных форм, методов и инновационных технологий на уроках физической культуры / А.А. Качан // Здоровьесберегающее образование. – 2012. – №5 (25). – С. 72 – 74.
21. Кесаревская, Л. Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников/ Л.Н. Кесаревская. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с.
22. Корниенко, В. В. Дигательная активность человека как механизм становления личности / В.В. Корниенко, Т.Н. Курицына //Инновационная наука. – 2018. – №. 1.-С. 451-452
23. Кошко, Н.Н. Здоровьесберегающий урок в начальной школе / Н.Н. Кошко // Проблемы физического воспитания, формирования ЗОЖ и спортивной подготовки дошкольников и младших школьников: материалы межрегион. науч. – практ. конф. с международ. участием / СибГУФК. – Омск., 2013. – С. 99 – 105.
24. Кузнецов, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод, пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : ЦЭНАС, 2003 . - 184 с.
25. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учебное пособие/Е.В.Кузьмичева.-: Физическая культура.-2008.-112 с.
26. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 3-е изд. М.: Сов. спорт, 2007. 464 с.

27. Лепешкин, В. А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры / В. А. Лепешкин. – Москва: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
28. Луткова, Я.З. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания : учебно-метод. пособие /М.В. Луткова, Л.Н. Минина. — СПб. : СПбГАФКим. ПФ. Лесгафта, 2003. - 83 е.
29. Лях В.И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории методики их развития в практике физического воспитания // Физическая культура в школе. – 2006. – № 2. – С. 2 – 6.
30. Меннер, А. Э., Особенности двигательной деятельности детей младшего школьного возраста / А.Э. Меннер, С. В. Шишкина //Новая наука: От идеи к результату. – 2016. – №. 12-2. – С. 116-118.
31. Мясников, Ю.С. Оптимизация двигательного режима младших школьников, имеющих нарушения осанки, средствами подвижных игр и игровых упражнений / Ю. С. Мясников, Т. В. Кривцева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и пути их решения : сб. науч.-метод. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина, Е. В. Свинар. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2010. - С. 185-188
32. Осипов, Р.Л. Подвижные игры в начальной школе : учеб.-метод. пособие / Р. Л. Осипов. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2012. - 64 с.
33. Осипов, Р.Л. Функциональные возможности детей младшего школьного возраста в подвижных играх / Р. Л. Осипов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : сб. науч.-метод. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина, О. В. Анфилатовой. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2008. - С. 63-69
34. Патрикеев, А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Патрикеев А.Ю.— М.: ВАКО, 2008.— 176 с.

35. Пегушина, Ю. В. Развитие двигательных качеств обучающихся на уроках физической культуры / Ю. В. Пегушина, Н. Н. Грачева // Инновационная наука. – 2017. – Т. 2. – №. 4. – С. 130-133.
36. Пенькова, И. В. Особенности физического воспитания детей / И. В. Пенькова, Н. В. Карпова, С. В. Шмелева // Редакционная коллегия. – 2017. – С. 281.
37. Погудин, С. М. Оценка оздоровительной эффективности физической подготовки и направления ее индивидуализации у школьников / С. М. Погудин, Д. В. Фонарев // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 27. – №. 2.-С. 458.
38. Рожко, Г. Т. Подвижные игры на уроке физической культуры / Г. Т. Рожко, Г. К. Шарипова // Научный взгляд в будущее. – 2016. – Т. 7. – С. 68-72.
39. . Садыкова, С. Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 92 с.
40. Свечкарёв, В. Г. Подвижные игры как система совершенствование физических качеств / В. Г. Свечкарёв // Научные известия. – 2017. – №. 7.-С. 145.
41. Сотникова, Н. А. Подвижные игры–универсальный метод физического воспитания детей /Н. А. Сотникова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – №. 4. – С. 313-314.
42. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 586 с.
43. Теория и методика физической культуры : учебник / под общей ред. д.п.н., проф. Ж.К. Холодова, к.п.н., доцента В.С. Кузнецова, к.п.н., доцента Г.З. Карнауховой. – М. : Советский спорт, 2011. – 480 с.
44. Томилова, Е. А. Комплексная оценка физического развития детей младшего школьного возраста с различным уровнем привычной

двигательной активности / Е.А. Томилова//World science: problems and innovations. – 2016. – С. 455-458.

45. Хайбуллина, Д.Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста /Д.Р. Хайбуллина: науч. Конф. (Белгород – Красноярск – Харьков, 27 ноября, 2009) .- С. 55-59

46. Харисов, В.В. Новые технологии в оздоровлении школьников / Ф.Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – «3 (31). – С.4 - 7.

47. Щуров, А. Г. Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время / А.Г. Щуров//Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 12 (130).-С.145-148

48. Якимова, Е. А.Объем двигательной активности детей младшего школьного возраста в учебной и повседневной деятельности / Е.А. Якимова, А.А. Новиков //Science Time. – 2017. – №. 5. – С. 161-165.-С. 86-88

49. Яковлева, В. Н. Спортивные и подвижные игры, как средство оздоровления и повышение интереса к урокам физической культуры/ В. Н. Яковлева //Science Time. – 2015. – №. 7 (19).-С. 14-16.

50. Ярлыкова, О. В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности / О.В. Ярлыкова//Таврический научный обозреватель. – 2016. – №. 1-3 (6).-С. 51-56

51. Ярлыкова, О. В. Двигательный режим школьников и здоровьесберегающие технологии в процессе занятий физической культурой / О.В. Ярлыкова//Таврический научный обозреватель. – 2016. – №. 8-3 (13).- С.44

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Протоколы тестирования

Прыжок в длину, см

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
группа				
1	157	148	158	169
2	153	159	154	168
3	149	156	164	164
4	149	156	160	162
5	152	152	152	156
6	148	155	153	159
7	155	144	164	158
8	157	153	157	155
9	153	148	153	168
10	152	155	155	166

Бег 30 м, сек

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
группа				
1	6,3	7,1	6,2	5,7
2	6,8	6,7	6,6	5,2
3	6,6	6,4	6	5,2
4	6,7	6,2	6,3	5,6
5	6,4	6,4	6,3	5,8
6	6,9	7,1	6,3	5,7
7	6,8	6,6	6,2	6,1
8	6,3	6,4	6,1	6,2
9	6,6	6,3	5,7	6
10	6,6	6,2	5,8	5,7

Прыжок вверх, см

Срок измерения группа	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	8	7	11	12
2	9	7	10	12
3	9	9	9	13
4	8	6	9	10
5	8	8	10	10
6	9	6	9	11
7	7	8	11	11
8	6	8	12	12
9	6	9	12	12
10	9	9	10	13

Приседания, сек

Срок измерения группа	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	22	23	18	14
2	20	21	16	17
3	21	21	19	16
4	23	20	17	14
5	20	21	19	17
6	20	21	15	18
7	21	23	16	16
8	23	21	17	16
9	22	21	19	16
10	21	20	18	16

Броски теннисного мяча, раз

Срок измерения группа	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	11	14	15	19
2	11	12	16	16
3	12	12	14	19
4	14	15	15	17
5	15	12	16	13
6	13	14	14	17
7	14	16	13	18
8	15	12	13	18
9	13	14	14	16
10	12	11	15	18