

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

Формирование навыков бега на короткие дистанции у младших школьников

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Сыровяткина Алена Владимировна,
обучающийся ФИЗК-1501Z
заочного отделения

24.02.20

дата

А.В. Сыровяткина

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

24.02.20

дата

И.Н. Пушкарёва

Научный руководитель:

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

24.02.20

дата

М.П. Русинова

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Анализ литературы по проблемам исследования	5
1.1. Бег как один из основных видов движений.....	5
1.2. Общая характеристика скоростных способностей.....	11
1.3. Методика обучения бегу на короткие дистанции младших школьников.....	15
1.4. Возможности использования эстафет в процессе обучения бегу на короткие дистанции младших школьников.....	25
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования	40
2. 1 Организация исследования	40
2. 2 Методы исследования.....	41
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56
Приложения	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Организм ребенка создан для движения и данная потребность является врожденной. Детям присуща потребность в чувствах, человеческом общении, в заботе, в выражении личных эмоций. Они нуждаются в собственной безопасности, в удаче, в позитивных изменениях.

Ученикам младшего школьного возраста необходима высокая двигательная активность, которая естественна, так как данный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – главным образом скоростных.

Школьный возраст – период, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков и совершенствуются функциональные возможности организма.

Наиболее равномерно и гармонично развивают организм ребенка беговые упражнения.

Но практически у 90% детей 8-9 летнего возраста отмечается целый ряд нерациональных движений и ошибок в беге:

- 1) при отталкивании в беге разгибание толчковой ноги неполное;
- 2) фаза опоры более продолжительна по времени, чем фаза полета;
- 3) от проекции ОЦМ тела нога ставится на дорожку далеко, от чего замедляется скорость бега в фазе передней опоры;
- 4) постановка ноги начинает выполняться с пятки;
- 5) при выполнении бега носок натягивают на себя перед постановкой ноги на дорожку;
- 6) след правой ноги заходит влево за среднюю линию; как только стопа теряет опору и начинается сгибание ее в коленном суставе, нога, ставшая уже маховой, движется вперед не параллельно другой, а заходит за нее, т.е. ноги работают перекрестно.

В связи с этим необходимо квалифицированное педагогическое воздействие на формирование правильного двигательного навыка в беге с начальных лет обучения детей в школе. [35].

Проблема исследования: повышение эффективности развития скоростных способностей у младших школьников при формировании бега на короткие дистанции.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика формирования навыков бега на короткие дистанции у младших школьников.

Цель дипломной работы: повышение уровня развития скоростных способностей в младшем школьном возрасте на уроках легкой атлетикой.

Исходя из цели, были сформулированы следующие **задачи:**

1. Выявить основные средства и методы развития скоростных способностей при формировании бега на короткие дистанции в младшем школьном возрасте на уроках легкой атлетикой.
2. Разработать комплекс эстафет, способствующий формированию навыков бега на короткие дистанции в младшем школьном возрасте на уроках легкой атлетикой.
3. Обосновать эффективность предложенного комплекса эстафет для обучения техники бега на короткие дистанции в младшем школьном возрасте на уроках легкой атлетикой.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 69 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 48 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Анализ литературы по проблемам исследования

1.1. Бег как один из основных видов движений

Детям младшего школьного возраста необходима высокая двигательная активность. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если органы и структуры не проявляют постоянно активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого – возникает разнообразное функциональные и морфологические нарушения. В связи с этим в общеобразовательную программу по физической культуре включены разделы для формирования основных видов движений у обучающихся в начальной школе.

К основным видам движений относятся: ходьба, прыжки, лазанье и перелезание, метание, бег. Бег – наиболее распространенный вид движений, который входит во многие виды спортивной деятельности. Бег как вид спорта, относится к типу циклических естественных динамических упражнений.

Бег – основное и наиболее эффективное физическое упражнение, способствующее развитию физических качеств – выносливости и быстроты. В беге необходимы хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка и целесообразная постановка ноги на опору. Обучение бегать легко, быстро, с хорошей координацией надо начинать с младшего школьного возраста. Со временем дети способны выполнять разные виды, применяя различную технику бега. Бег различается в зависимости от: дистанции, формы, темпа. В зависимости от дистанции бег делится на: короткие, средние, длинные дистанции и марафонский бег. Кроме этого выделяют: кроссовый бег, бег с препятствиями, барьерный бег. По форме выполнения различают: обычный бег, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег широким шагом, бег с захлестыванием голени, бег

«скрестным» шагом, бег прыжками. По темпу различают: бег в быстром темпе, медленный бег, бег в переменном темпе.

При беге укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается дыхательная система, развивается опорно-двигательный аппарат и костно-мышечная система. Бег помогает противостоять различным сердечно-сосудистым заболеваниям, нормализует частоту сердечных сокращений; повышает тонус кровеносных сосудов, защитные силы организма, оказывает закаливающее воздействие и помогает противостоять большинству простудных заболеваний; улучшает состояние легких, делает их более сильными и повышает их объем.

В лёгкой атлетике выделяют четыре разновидности бега: гладкий бег, бег с препятствиями, эстафеты и кроссы (по пересечённой местности в естественных условиях).

К разновидностям гладкого бега относят: бег на 30, 60, 100, 200 и 400 м. Бег на короткие дистанции, или спринт включает эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. [9].

Бег на короткие дистанции занимает важное место в общей системе всестороннего развития ребенка. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, создается фундамент для развития физических качеств, формируются двигательные навыки и развитие физических способностей. Об этом в своих работах отмечают педагоги, психологи и врачи. Поэтому необходимо решение этой проблемы и это особенно важно в развитии и воспитании ребенка.

В современном обществе здоровье ребенка становится актуальным на государственном уровне, проводимая в стране школьная реформа, предлагает конкретные пути ее решения в условиях школьного обучения. [3].

По мнению ученых восьмой год обучения является сенситивным периодом постановки техники бега на короткие дистанции и быстроты реакции. Т.к. дети способны к освоению сложных двигательных действий, а

формирование техники бега и прочность навыков в основных видах движений обусловлено, уровнем развития физических качеств.

Специалисты Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.И. Лях и др., когда занимались организацией физического воспитания, отмечали в своих исследованиях, что одним из основных и важнейших видов движений является – бег на короткие дистанции. Они характеризовали его – как способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Подчеркивали, что на протяжении всей активной жизни человека это двигательное действие должно развиваться. И именно поэтому особое внимание ему уделяется в начальной школе с первых уроков физической культуры. [23].

Актуальность проблемы обусловлена и тем, что в ряду основных видов движений,особо выделяют спринт, которыйпозволяет совершать двигательные действия в пределах краткого времени. К нему относят, во-первых, способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций; во-вторых, способность обеспечивать скоротечность организменных процессов, от которых зависят скоростные характеристики движений. [37].

Л.П. Матвеев отмечает, что повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте благоприятная предпосылка для развития быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Вместе с тем невысокая степень развития силы и выносливости у младших школьников ограничивает у них скоростно-силовые проявления и скорость в упражнениях циклического характера. Учитывая это, при развитии быстроты в младшем школьном возрасте воздействуют преимущественно на такие скоростные способности, как быстрота двигательной реакции, быстрота отдельных движений и способность увеличивать в короткое время темп движений, не осложненных отягощениями. [27].

Н.А. Бернштейн утверждает, что благоприятные возможности имеются для постановки техники бега в возрасте 8-9 лет, особенно путем увеличения частоты шага и темпа бега. В этом возрастном диапазоне естественное развитие скоростных качеств обусловлено значительным повышением максимальной скорости бега. По его мнению, происходит созревание двигательного анализатора, оформление важнейших локомоторных актов бега. Все это свидетельствует о необходимости уже в этом возрастном периоде начинать обучение технике бега. [4].

А.А. Гужаловский, разработал методику сопряженного развития физических качеств. Отмечал, что очень важно не упускать из поля зрения возрастные особенности, благоприятные для развития двигательных качеств. Именно эти периоды работы, дают наиболее видимый эффект при развитии скоростных способностей у детей. Его исследования показали, что в младшем школьном возрасте наблюдаются наиболее высокие темпы прироста в формировании бега. [10].

По мнению Б.А. Ашмарина техника бега формируется с помощью разнообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач диктует соблюдение двух методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой – наличие оптимального функционального состояния организма. [1].

Методикой исследования влияния бега на организм детей для гармоничного физического и психического развития занимались Б.И. Бутенко, Д.Б. Эльконин. Они считали, что в процессе занятий бегом воспитываются и многие морально волевые и нравственные качества человека: ответственность, самостоятельность, трудолюбие, настойчивость, упорство.

По мнению С.В. Кульневича, Т.П. Лакаценина [17] бег на короткие дистанции, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. Кроме того, изменяя длину дистанции, темп и ритм бега можно дозировать нагрузку и таким образом влиять на развитие физических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей. Бег в максимальном темпе служит эффективным средством для развития скорости. Дети стремятся за короткое время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша.

Отечественная школа физического развития ребенка в настоящее время создана специалистами физического воспитания, разработаны методика и методические рекомендации, и определены средства развития быстроты на всем периоде школьного обучения ребенка.

Техника бега состоит из следующих элементов: и.п. на старте, отталкивания, фазы полета, частоты и длины бегового шага, наклона туловища, движений рук, дыхания и др. Которые у одного и того же ребенка существенно различаются на разных скоростях. Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяют четыре фазы: положение ученика на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Очень часто для достижения высоких результатов в беге неправильное выполнение отдельных элементов движения является препятствием.

Бег на короткие дистанции (спринт) – один из наиболее популярных видов легкой атлетики. При правильной технике бега могут быть достигнуты высокие спортивные результаты в спринте. Все действия обучающегося от старта до финиша – одно непрерывное упражнение, в основе которого лежит стремление ученика первым достичь финиша в кратчайшее время. [17].

Ю.А. Осипов [29] указывает на то, что одним из естественных процессов физической активности является бег. Большое значение имеет выбор старта, так как высокий считается, со стратегической точки зрения,

более приемлемым по сравнению с низким, особенно в младшем школьном возрасте.

Владея техникой высокого старта, возможно, достичь на небольшом отрезке дистанции максимально возможной скорости. Данный вид используется в легкой атлетике в качестве отдельного старта. [29].

А.Ю. Горбунов отмечал – целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте – важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития скоростных способностей. [9].

Разнообразные беговые упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Бег является ведущим средством двигательной активности. Но только применение его в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и соревновательного эффекта.

Физическое воспитание ребенка младшего школьного возраста представляет собой единую, целостную систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня. Это ежедневное проведение утренней гимнастики, организация обязательных физкультурных занятий, подвижных игр и спортивных развлечений на свежем воздухе под руководством учителя.

За последние несколько лет отмечен рост интереса к занятиям спортом, в частности к бегу, так как бег делает человека сильнее и выносливее,

укрепляет его волю. Развитие скоростных способностей в процессе освоения техники бега у детей имеют огромное значение. [19].

1.2. Общая характеристика скоростных способностей

Скоростные способности неотрывно связаны с таким физическим качеством, как быстрота. Понятие о быстроте включает в себя: скорость движений, частоту их, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции. Она способствует увеличению длительности работы и выполнению ее с более высокой скоростью. Во многих видах спорта быстрота движений должна поддерживаться на предельном уровне в течении некоторого времени, для этого нужна специальная выносливость. Быстрота может быть общей и специальной: общая быстрота – способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; специальная быстрота – способность выполнять с требуемой, обычно с очень большой, скоростью соревновательное упражнение, его элементы и части. [9].

Скоростные способности это – комплекс морфофункциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают виды скоростных способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Их принято считать элементарными формами проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее – это комплексные виды скоростных способностей. [27].

Все двигательные реакции, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал

(зрительный, слуховой, тактильный) называется – простой реакцией. Примером такого вида реакции является начало двигательного действия (старт). Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Только после того, как обучающиеся младших классов овладели простой двигательной реакцией, можно переходить к применению упражнений для проявления сложной двигательной реакции.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании – это реакция «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

Способность, как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет от 4 до 6 секунд. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют – скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости. [18].

Проявление форм быстроты скорости движений зависит от целого ряда факторов:

- возраста и пола;
- морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);
- состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;
- амплитуды движений (от степени подвижности в суставах);
- силы мышц;

- способности мышц переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- биологического ритма жизнедеятельности организма;
- скоростных природных способностей человека способности к координации движений при скоростной работе;
- энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ).

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и т.д.), участвующем в восприятии сигнала; передачи возбуждения в центральную нервную систему; перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирование эфферентного сигнала; проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце; возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Целенаправленные воздействия, или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей. [19].

Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании младших школьников. Скоростные способности являются одним из наиболее важных физических качеств. Они в значительной мере определяют успех на уроках легкой атлетики. Для развития скоростных способностей применяют скоростные упражнения (с передельной или околопредельной скоростью):

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: скорость выполнения отдельных движений,

быстроту реакции, улучшение частоты движений, быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом;

- упражнения сопряженного воздействия: на совершенствование двигательных действий, на скоростные и силовые способности, на скоростные и координационные способности;

- упражнения разностороннего воздействия на все основные компоненты скоростных способностей – эстафеты.[23].

Младший школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений. Если упущены эффективные периоды для совершенствования двигательных качеств, в дальнейшем вряд ли удастся восполнить утраченные возможности. Наиболее высокие темпы прироста, в целом по всем умениям, навыкам, качествам, наблюдаются в младшем школьном возрасте. Именно они дают предпосылки для дальнейшего развития скоростных способностей у детей. [6].

В образовательно-воспитательном процессе в критический период развития младших школьников, представляет интерес решения вопросов формирования физических способностей в периоды заметного естественного роста детей. Младший школьный возраст важен для стимулирования двигательной подготовленности обучающихся и, прежде всего таких качеств, как быстрота и координация движений, которые мобилизуют организм ребенка для развития скоростных способностей.

При соответствии кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям организма детей обуславливается – высокая возбудимость иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата; большая подвижность основных нервных процессов и высокая интенсивность двигательных действий, свойственных детскому организму. Возможность использования скоростных и скоростно-силовых упражнений в младшем школьном возрасте определяется показателями морфофункционального развития детей, так как уже школьники младшего

возраста демонстрируют достаточно высокие возможности организма, тесную взаимосвязь между становлением функциональных систем и физической подготовленностью.

Учитывая возрастные возможности, физиологические особенности, половое различие, индивидуальные данные младших школьников прослеживается динамика развития скоростных способностей у детей.

Развитие скоростных способностей у обучающихся общеобразовательной школы должны осуществляться на каждом уроке физической культуры с многократными повторениями упражнений. Только при соблюдении этого условия обеспечивается существенный прирост скоростных результатов. Целенаправленное педагогическое воздействие способствует развитию физических качеств на более высоком уровне [11].

1.3. Методика обучения бегу на короткие дистанции младших школьников

Бег в легкой атлетике был и остаётся той основой, на которой держится этот вид спорта. Та простота, которая, на первый взгляд присуща этому виду спорта, настолько обманчива, что только человек, когда — либо занимавшийся беговыми дисциплинами, может оценить всю сложность этого вида спорта. История бега берёт начало в Древней Греции. Первый Олимпийские Игры состояли из одного соревнования, и это был бег на одну стадию (192,27 м.). С течением времени беговые дисциплины расширяли свой список, менялась техника бега, экипировка спортсменов, место проведения соревнований. Неизменным оставалось одно – бег в легкой атлетике, это та основа, без которой данного вида просто не существовало бы.

Бег относится к основным видам физических упражнений. При беге активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

следовательно, он имеет большое оздоровительное значение. Это один из наиболее важных видов упражнений, применяемых на уроках физической культуры. Оказывает разностороннее воздействие на организм младшего школьника, способствует гармоничному развитию. Совершенствование тех или иных двигательных качеств зависит от дистанции и скорости бега.

Обучение технике бега на короткие дистанции – это специально организованный и целенаправленный педагогический процесс овладения знаниями и формирования умений и навыков бега. Оно осуществляется в три этапа: 1 - ознакомление или начальное уяснение техники движений; 2 - разучивание техники движений; 3 - закрепление и совершенствование техники двигательного действия.

Обучение бегу на короткие дистанции несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики, так как бег - естественная способность человека, генетически заложенная в нем. Большинство детей, владеет рациональной схемой движений. Однако у них имеются отклонения от правильной техники (наклон туловища, разведение стоп и др.), связанные с непропорциональностью их антропометрического и физического развития и более серьезные недостатки, отрицательно влияющие на результат бега.

С первых же занятий следует уделять большое внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление ребенка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, что создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений и это, вызывает лишние энерготраты, снижает частоту рабочих движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела ученика отрицательное влияние оказывает ранее начало обучения бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие «раннее начало» сугубо индивидуально, и педагог должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу. [25].

Методика обучения бегу на короткие дистанции должна быть: доступной, постепенной (от простого к сложному), систематичной, мотивирующей с грамотной спортивной терминологией.

Задачи, средства и методы обучения:

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого обучающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средства. Повторный бег 10-30 м (3-5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро обучающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Обучит технике бега по прямой дистанции.

Средства.

1. Бег с ускорением на 10-30 м в $\frac{3}{4}$ интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (10-30 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (30 м).
6. Бег прыжковыми шагами (10-30 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого обучающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением можно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения ученика были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а продолжить его некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения выполняются свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. В беге с забрасыванием голени следует избегать наклона вперед. При выполнении рекомендуемых упражнений количество повторений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 3. Обучить технике бега на повороте.

Средства.

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью.
3. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (50-80 м) с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на прямой с выходом в поворот (50-80 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бег на повороте дорожки свободный. Уменьшается радиус поворота только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с выходом в поворот надо начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3-8 раз).

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Марш!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).
6. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.
7. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Методические указания. Начинается обучение технике бега со старта тогда, когда обучающийся научится бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Обучающиеся на старте выносят вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и сохранить.

Задача 5. Обучить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Выполнение команды «Марш!».
4. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
5. Начало бега по сигналу.

6. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Марш!».

Методические указания. Если ученик с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления обучающегося со старта, является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Задача 6. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале обучить свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 30-60 м. обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Обучить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).
2. Нарращивание скорости после бега по инерции (50 м, 3-6 раз).
3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Обучить финишному броску на ленточку.

Средства.

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).
2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, воспитывается умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно приучать учеников заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая ребят, равных по силам.

Задача 9. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства.

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Пробегание полной дистанции.
3. Участие в прикидках и соревнованиях.

Методические указания. Техника спринта лучше совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в которой скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности, приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ интенсивности, так как при легком, свободном беге обучающемуся легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега повышается. Но как только ученик почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, обучающийся будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно. [5].

Характерные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции: знакомясь с особенностями бега, в пробных бегах ученик может продемонстрировать не свойственную ему манеру бега – необходимо определить тот момент, когда обучаемый демонстрирует свою манеру бега.

При обучении технике бега по прямой дистанции могут возникнуть следующие ошибки:

- излишняя напряженность, скованность, отсутствие свободы движений: снизить скорость бега, дать установку на естественный, быстрый бег;
- чрезмерный наклон туловища; поднять выше голову и смотреть вперед на 10-15 метров;
- наклон туловища назад: опустить ниже голову, смотреть вперед, а не вверх;
- большие боковые и вертикальные колебания: выполнять бег по линии беговой дорожки, акцент на движение бедра вперед;

– напряженность в работе рук: обучающиеся должны контролировать положение кистей рук.

При обучении технике бега по повороту:

1. вместо наклона всего туловища обучающие наклоняют влево только голову или сгибаются в пояснице: указать на конкретную ошибку;
2. неправильная работа рук: нужно выполнить имитацию движения руками на месте;
3. на вираже ребенка выбрасывает вправо на соседнюю дорожку: обучающиеся должны увеличить наклон туловища влево, усилить задний толчок правой ноги.

При обучении технике финиширования:

1. прыжок на финишный створ: ученики должны пробегать на полной скорости линию финиша без специальных бросков и прыжков, сохраняя наклон туловища;
2. выхлестывание голени вперед, отклонение туловища назад: подбор ноги для броска, чрезмерны наклон туловища и падение; пробегать на полной скорости линию финиша без бросков и прыжков. [7].

При обучении бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся может возникнуть излишняя напряженность, закрепощенность, для исправления этой ошибки необходимо снизить скорость пробегания отрезков.

В возрасте 8-9 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно.

При обучении обучающимся основным видам движений необходимо большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств. [2].

Чтобы добиться хорошего результата, нужно также уметь правильно дышать. Во время бега важно не получить кислородное голодание.

1. Вдыхать и выдыхать нужно носом. Но, по мнению физиологов, этого недостаточно для полного насыщения организма.

2. Подключить дыхание ртом. Когда ребенок вдыхает воздух через рот, дыхательные органы получают больше кислорода, но усваивают меньше.

3. Главное – комбинировать дыхание через нос и рот. Важно начинать правильно дышать уже со старта и следить за своим организмом, прислушиваясь к нему.

Существует множество различных техник дыхания, но время бега на короткие дистанции трудно подстроиться под какую-то одну. Самый оптимальный вариант – это выбрать более удобный способ дыхания. Здесь также нужно учитывать распространенную ошибку – нельзя задерживать дыхание, выдох делается сильнее, чем вдох.

Такой способ освобождает больше места для поступления нового кислорода. Можно задействовать мышцы живота.

Это уже будет нижний вид дыхания, который с первого раза не получится, но при ежедневных тренировках, можно достичь хороших результатов.

Чтобы научить младших школьников правильно дышать, нужно систематично проводить дыхательную гимнастику и отрабатывать технику дыхания во время бега на короткие дистанции. [21].

Каждый ученик мечтает дойти до финиша первым, но удастся это не всем. Чтобы финишировать быстрее своих соперников, нужно учитывать технику бега, правильное положение ног и рук. А также не забывать про правильное дыхание. Не маловажную роль играет самоконтроль при выполнении спринтерских забегов. Самоконтроль приучает детей к активному наблюдению и оценке своего состояния. Систематические наблюдения за своим состоянием, постоянный анализ помогут младшим

школьникам определить трудность работы, вычленить объект, в котором допускается ошибка, обнаружить и изучить свои затруднения и решить, что же надо сделать, чтобы повысить свой уровень. У детей формируются способности управлять своей деятельностью, то есть совершать действия и контролировать их. Посредством собственного опыта, через общение с окружающей средой у ребенка формируется внутренний механизм – самоконтроль, который позволяет ему действовать логично и в соответствии с правилами поведения. Развитие механизмов самоконтроля и самоанализа – необходимые условия успешности обучающихся – это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков. После того, как ученик научится: стабилизировать свое эмоциональное состояние, следить за физическим состоянием своего организма, результаты техники бега на короткие дистанции будут на должном уровне.

Бег на короткие дистанции требует упорной и серьезной работы. Залог успешного финиширования — соблюдение всех правил бега.

Отличительной особенностью учебных занятий на уроках легкой атлетики в начальной школе является акцент на решение образовательных задач, а именно овладением навыка бега на короткие дистанции. [37].

1.4. Возможности использования эстафет в процессе обучения бегу на короткие дистанции младших школьников

На уроках физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству трудных физических упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, преодолеть монотонность занятий. [16].

Легкая атлетика как раздел школьной программы по физической культуре способствует всестороннему развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Однако, легкоатлетическим упражнениям, присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес обучающихся к занятиям. А особенность младшего школьного возраста в том, что дети стремятся к разнообразию, они постоянно нуждаются в смене видов деятельности. В начальной школе ученикам необходимо на уроках физической культуры предлагать различные задания, которые не только будут направлены на обучение технике, но и в повышении интереса обучающихся к легкоатлетическим упражнениям. [20].

Поэтому необходимо выявить пути и средства, позволяющие осуществлять процесс обучения технике бега на короткие дистанции наиболее увлекательным и результативным.

Применяя соревновательный метод в физическом воспитании, учитель активизирует двигательную деятельность как на тренировках, так и на уроках физической культуры за счет подключения эмоций обучающихся. Используя соревновательный метод на уроках физической культуры, у обучающихся повышается не только интерес к занятиям, но прослеживается динамика личностных результатов.

Урок физической культуры является основной формой организации учебного процесса, который включает соблюдение принципов. Решение задачи при помощи средств, методов и форм организации, распределение нагрузки, все содержание урока направлено на решение поставленных задач, которые отражают типы уроков: обучения – первоначальное разучивание техники; закрепления – закрепление и совершенствование техники движения; контрольный – оценивается освоение техники выполнения, осуществляется оценка подготовленности. [15].

Соревновательный метод способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Соревновательный метод

может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности. [22].

В комплексы легкой атлетики лучше включать вспомогательные упражнения из различных видов двигательной активности, предусмотренных программой по физическому воспитанию с направленным развитием двигательных способностей. Для развития скорости, постановки техники бега на короткие дистанции со сменой темпа, на внимание и быстроту реакции в форме эстафет. При составлении содержания урока упражнения должны соответствовать задачам урока; соответствовать возрасту и уровню подготовленности занимающихся; оказывать разностороннее воздействие; упражнения подбираются разнохарактерные. [26].

Использование на уроке эстафет, способствует обучению техники бега на короткие дистанции.

На первых занятиях у детей большие ошибки в технике бега и обучающиеся считают, что техника в беге им не нужна. Не получая желаемый результат, дети теряют интерес к занятиям.

Благодаря эстафетам обучающиеся понимают, что техника бега – это главный показатель подготовки к зачетному бегу.

В ходе занятий с использованием эстафет ученики получают положительный заряд энергии, работа становится легкой, потому что детям кажется, что они не выполняют, а играют.

Игры-эстафеты – это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В эстафетах команды обучающихся состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

В каждой эстафете одновременно решается ряд задач: закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве. Развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность,

быстрота реакции на сигнал и т.п. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

Эстафеты делятся на 3 группы: малой, средней и большой подвижности.

1. К играм-эстафетам малой подвижности относятся эстафеты: с ходьбой и бегом, с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и прыгиванием.

Основная задача: усвоение детьми очередности выполнения движений и правил передачи эстафеты. Задания выполняются по одному с небольшой скоростью и амплитудой движений. Продолжительность игровых заданий не более 20 секунд, повторяется до 5 раз.

2. Эстафеты средней подвижности: увеличивается количество препятствий до 8, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с выполнением определенного задания. В эстафетах средней подвижности исходные положения могут быть в колонну по одному, по двое, сидя лицом по направлению движения и т.п. Продолжительность задания около 30 секунд, повторяется эстафета не более 3 раз.

3. Эстафеты большой подвижности: проводятся с физически хорошо подготовленными детьми. Количество препятствий увеличивается до 10. К исходным положениям добавляются положения – сидя, спиной по направлению движения, лежа на животе и другие. Дети пробегают 25-30 м за 45-90 секунд (пульс не превышает 140 ударов в минуту). Повторяются задания не более 1-2 раз.

В эстафетах различаются соревнования 3-х видов:

- Индивидуальное или личное первенство. Дает возможность оценить качество выполнения движений каждым ребенком. Наиболее рационально применять в начале овладения навыком. При правильном

применении данного вида соревнований снижается количество ошибок, сокращается время на выполнение движения. Дети становятся более организованными и дисциплинированными.

- Коллективное или командное первенство проходит по принципу «Чья команда выполнит быстрее и лучше?». Такой вид соревнований способствует воспитанию чувства ответственности перед товарищами, создает общность интересов и радостных переживаний, вызывает уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Используется этот вид соревнований на этапе совершенствования двигательных навыков.

- Индивидуально-коллективное первенство проводится по принципу «Победит тот, кто быстрее выполнит, а выиграет та команда, в которой больше победителей». Такой вид соревнований способствует формированию умения сочетать личные и коллективные интересы, используется на этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков.

Эстафеты классифицируются по разным признакам, позволяющим систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для детей младшего школьного возраста.

1. По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты – включают одно или два несложные задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание.

Сложные эстафеты – включают более двух заданий. С учетом содержания заданий – прохождение полосы препятствий.

2. По требованиям к выполняемым заданиям: эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты – выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий указывает,

каким способом выполнять (пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча одной рукой). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные эстафеты – игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные эстафеты – участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполняют игровые задания.

Встречные эстафеты – участники каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается участник на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому участнику второй части своей команды и встает в конец строя. Участник, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд поменяются местами или не окажутся на своей стороне – в первоначальном построении.

Круговые эстафеты – участники или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

4. По способу действий участников, эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных – все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах – участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями. [8].

Учитывая классификацию эстафет и их многообразие, решается целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Главное требование при подборе двигательных заданий для эстафет, соответствие содержания игровых действий и правил возрастным особенностям детей, их умениям, навыкам и возможностям.

Включение в учебное занятие эстафет позволяет поддерживать интерес детей к занятиям по легкой атлетике, развивать такие двигательные качества, как быстроту, выносливость, ловкость, воспитывать настойчивость, упорство, волю к победе, улучшать координацию движений, вырабатывать привычку к концентрации мышечных усилий. [7].

Техника проведения встречных эстафет.

Представители команды пробегают определенные отрезки дистанции, передовая друг другу эстафетную палочку, длиной 26-30 см, диаметром 32 мм весом не менее 50 грамм. В эстафетах поддерживается оптимальный скоростной уровень, совершенствующий быстроту движений, обучающихся с различным уровнем физической подготовленности.

Встречные эстафеты могут быть:

- по прямой;
- с преодолением препятствий.

Встречные эстафеты проводятся только на короткие дистанции, обычно с большим количеством участников в каждой команде. Проводятся повсеместно и даже на ограниченных по площади территориях: в спортивном зале и спортивных площадках. Встречные эстафеты могут быть не только

беговыми, но и с выполнением на каждом этапе определенного задания, не мешающего несению эстафетной палочки.

Первый участник по команде учителя начинает бег, держа эстафетную палочку в правой руке за нижний край. Очередной участник ожидает эстафету, вытянув вперед за стойку, стоящую справа, правую руку с раскрытой ладонью и отведенным в сторону большим пальцем. В момент передачи-приема палочки руки обоих участников сгибаются в локтевых суставах. Принимающий берет эстафетную палочку за верхний край. Чтобы обеспечить правильную передачу, перед каждой группой участников устанавливается стойка. Принимающий стоит слева от стойки, а принимает эстафетную палочку справа от стойки. Принимающий не начинает бег пока не получит в руку эстафетную палочку.

Методика обучения приема и передачи эстафетной палочки.

Задача №1: создать представление и правильное понятие о технике и правилах эстафетного бега.

1. Рассказ об основных моментах техники передачи эстафетной палочки.
2. Показ передачи эстафетной палочки преподавателем и учениками на месте и в движении.

Задача №2: научить технике держания и передачи эстафетной палочки на месте.

1. Передача в парах на месте по сигналу преподавателя.
2. То же без сигнала.

Методические указания:

Для выполнения упражнений занимающиеся выстраиваются в две шеренги: первая – принимающая, вторая – передающая с эстафетной палочкой в правой руке, с уступом влево от правой так, чтобы правое плечо передающего было продолжением правого принимающего.

Задача №3: овладеть техникой передачи эстафеты на средней скорости.

1. Передача эстафетной палочки в парах в беге со средней скоростью.

2. То же в командах по 4-6 человек.

Методические указания:

Для выполнения упражнений необходимо ограничить длину дистанции. Каждая пара, в дальнейшем команда, выполняет работу самостоятельно. Преподаватель, исправляет ошибки, допущенные учениками.

Задача №4: овладеть техникой передачи эстафеты на большой скорости.

1. Передача эстафеты в парах на средней скорости.

2. Передача эстафеты на большой скорости командами по 4-6 человек.

3. Пробегание дистанции (20, 30, 40 м) с передачей эстафетной палочки командами без определения победителя.

4. Совершенствование техники передачи в полной координации.

Методические указания:

Проводить эстафеты бегом, прыжками, скачками, через предметы. [32].

Предварительно проводить эстафеты с касанием плеч (с передачей предметов). Затем переходить к изучению техники передачи эстафетной палочки. В дальнейшем закрепить материал проведением разнообразных эстафет с целевой направленностью на развитие физических качеств: быстроты, прыгучести, ловкости, выносливости. В зависимости от возраста, физической подготовленности длина дистанции может быть от 10 м до 40 м, количество отрезков от 1 до 7 (каждым участником). [30].

Применение в значительном объеме скоростно-силовых упражнений в сочетании с упражнениями, развивающими общую и специальную выносливость, благоприятно сказывается на развитии быстроты спортивных достижений. Эта закономерность полностью согласуется с данными

физиологов, утверждающих, что повышение уровня развития одного физического качества может способствовать совершенствованию других и что наибольший эффект дает комплексный метод их развития. Таким образом, главными средствами развития быстроты ученика является скоростно-силовая подготовка в сочетании с упражнениями на специальную и общую выносливость. Под скоростно-силовой подготовкой понимается совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью разностороннего физического развития, повышения специальной тренированности обучающегося и на этой основе достижения им высоких спортивных результатов. [4].

Эстафета по круговой дорожке.

Подготовка. На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре – большой флаг. Класс делится на две команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному участнику. По сигналу участники, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий участник которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и поднять руку с флажком вверх. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила игры-эстафеты:

1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны.
2. Последний в команде участник, прежде чем бежать к центральному флагу, оббегает четвертый угловой флажок.

Передача эстафетной палочки снизу-вверх: участник, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего участника) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону

плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты. Передающий участник вкладывает палочку движением снизу-вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий участник захватывает ее, сжимая кисть.

Круговая эстафета.

Эстафета проводится на беговой дорожке вокруг спортивной площадки. Дорожка поделена на этапы – отдельные отрезки длиной 30-60 м. Участвуют две-четыре равные команды. Участники каждой команды становятся по своим этапам. По сигналу учителя начинают бег со старта участники 1 этапа. Они передают эстафетные палочки участникам второго этапа и т.д. побеждает команда, которая первой доставит эстафету на финиш.

Передача эстафеты проводится на бегу, на протяжении 20-метрового отрезка дорожки, ограниченного поперечными линиями. Команда, участник которой перейдет через одну из этих линий ранее, чем им будет принята эстафета, а также уронивший эстафетную палочку, выбывает из соревнований.

Передача эстафетной палочки сверху-вниз: рук отводится назад чуть в сторону, плоскость ладони смотрит вверх. Передающий участник вкладывает эстафетную палочку движением сверху-вниз, опуская ее на ладонь.

Когда участник, передающий эстафету, достигает контрольную отметку, принимающий участник начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба участника сближаются, первый догоняет второго, передающий за 2 беговых шага дает краткую команду голосом для того, чтобы принимающий выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи участник, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а участник, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Участник IIэтапа держит эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу участнику IIIэтапа в правую руку.

На III этапе участник бежит по виражу как можно ближе к бровке и передает эстафету на IVэтапе с правой руки в левую руку.

В зоне передачи участники бегут, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожке в зависимости от руки, осуществляющей передачу.

Участник, принимающий эстафету, стартует с высокого старта или с опорой на одну руку. При высоком старте поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней участника. При старте с опорой на одну руку участник смотрит назад через плечо не опорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под не опорной рукой.

В момент передачи эстафетной палочки – бег в одном ритме, т.е. бежать в ногу. Начинается бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходят на середине зоны передачи. [28].

При проведении большинства эстафет оптимальное количество участников в каждой команде – 8-12 человек.

Подбор эстафет и определение их содержания не должны быть стихийными. Учитель обязан знать: с какой целью он дает задание и какие педагогические задачи будут решаться.

Задачи могут быть образовательные, способствующие более быстрому освоению, закреплению или совершенствованию в непривычных условиях техники нужных двигательных действий. Целесообразно подбирать содержание эстафет с проходимым учебным материалом. При подборе эстафет акцент делается на развитие определенных двигательных способностей: быстроты реакции и скорости движений, прыгучести и ловкости, силы и выносливости, координации движений и согласованности действий с партнером. Содержание эстафет определяется с учетом направленности и условий выполнения заданий.

В практике учебных занятий эстафеты чаще планируются на конец основной части урока. Такой подход методически оправдан, он все же снижает эффективность спортивно-игрового метода, заслуживающего более широкого применения.

Планировать проведение эстафет целесообразно в течении всего учебного года соответственно программе. [14].

В зависимости от задач урока, исходя из которых подбираются упражнения, определяются способы организации обучающихся и условия выполнения данных заданий, эстафеты могут проводиться:

1. В подготовительной части урока с целью общей и специальной разминки, повышения эмоционального состояния обучающихся, повторения и закрепления отдельных упражнений или их направленного использования для развития определенных двигательных качеств. Следует выбирать такие эстафеты в которых участвуют одновременно все обучающиеся (полоса препятствий, преодолеваемая поточно, и др.) или выполняются поочередно, но с минимальными паузами между повторениями (передача нескольких набивных мячей по цепочке, прыжки через палку, проносимую под ногами, и др.).

2. В начале основной части урока перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления пройденных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями – применение упражнений для специальной подготовки и использование метода «сопряженного воздействия».

3. В середине основной части урока после отдельных видов упражнений с целью качественной проверки изученного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения. Подбираются эстафеты, включающие одно, два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения.

4. В конце основной части урока с той же целью, что и в середине, но уже с применением любых сложных и комбинированных эстафет, с использованием и установкой спортивного оборудования.

Периодически в младших классах проводится урок-соревнование, который полностью состоит из различных видов эстафет. В начале урока организуются команды, и с учетом задач вводной (организация и разминка), основной (обучение) и заключительной (подведение итогов) частей проводится серия соревнований (по типу «Веселые старты»). [5].

В подвижных играх и эстафетах трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуется сразу проводить эстафету большой подвижности, т.к. это может вызвать чрезмерное мышечное напряжение. Необходимо обеспечить оптимальные нагрузки каждому ребенку. Интенсивные периоды физической нагрузки следует чередовать с отдыхом, который организуется между эстафетами.

Учесть, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка возрастает. Дети, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свое самочувствие. Младшим школьникам свойственно переоценивать свои силы, поэтому педагог не полагается на желание детей продолжать соревнование. Необходимо помнить о возрастных и индивидуальных особенностях детей, их состоянии здоровья.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. [12].

Выводы теоретической части исследования:

1. Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании младших школьников. Скоростные способности

являются одним из наиболее важных физических качеств. Они в значительной мере определяют успех на уроках легкой атлетикой.

Развитие скоростных способностей у обучающихся общеобразовательной школы осуществляется на каждом уроке физической культуры.

2. В период первоначального обучения производится детальный разбор каждой стартовой команды с неограниченным числом повторений. Первые тренировки проходят с положения высокого старта.

Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты и координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач, а именно овладением навыка бега на короткие дистанции.

3. Легкая атлетика как раздел школьной программы по физической культуре способствует всестороннему развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Урок физической культуры является основной формой организации учебного процесса, который включает соблюдение принципов. При помощи средств, методов и форм организации, распределение нагрузки, все содержание урока направлено на решение поставленных задач.

Применение соревновательного метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчает освоение программного материала. Использование на уроках физической культуры эстафет, способствует обучению техники бега на короткие дистанции.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

В теоретической части выпускной квалификационной работы было рассмотрено современное состояние изученности заявленной темы исследования. Главной задачей исследования являлось выявление уровня развития скоростных способностей при формировании навыка бега у младших школьников. Исследовательская работа осуществлялась на базе МАОУ «СОШ №2» г. Верхняя Пышма в 2018-2019 учебном году. В исследовании принимали участие обучающиеся в возрасте 8-9 лет, в количестве 20 человек. Испытуемые были мотивированы к участию в исследовании получением обратной связи в виде предоставления результатов каждому испытуемому и необходимых разъяснений. Все испытуемые относились к основной медицинской группе.

Педагогическое исследование проводилось в два этапа.

1. На первом этапе исследования осуществлялся анализ и обобщение литературных данных, научно-методической литературы, формировались группы испытуемых обучающихся и формировалась основная база данных. Был проведен педагогический эксперимент – выявление уровня развития скоростных способностей и физической подготовленности испытуемых.

2. На втором этапе исследования проводилось тестирование скоростных способностей обучающихся, анализировались и обобщались результаты экспериментальной работы.

Для выполнения задач, поставленных в работе, были организованы две группы – экспериментальная и контрольная из 10 испытуемых каждая. Занятия физической культурой, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 3 раза в неделю по 40 минут, по программе «Федерального Государственного Образовательного Стандарта». Результаты фиксировались и были обработаны методом математической статистики.

2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы.

- Анализ и обобщение научно-методической литературы
- Педагогическое тестирование
- Педагогический эксперимент
- Метод математико-статистической обработки материала

Анализ научно-методической литературы позволил выявить благоприятные возможности для развития быстроты движений, путем увеличения их частоты и темпа бега. Благодаря научным работам передовым педагогам, врачам, психологам – были реализованы средства и методы развития скоростных способностей младших школьников для более успешного формирования техники бега. Раскрыта суть методики развития скоростных способностей детей, что послужило теоретической базой для применения комплексов эстафет на практике.

Педагогическое тестирование проводилось в образовательное время на уроках физической культуры согласно расписанию, два раза в год (осень, весна). В первом полугодии с целью выявления уровня физической подготовленности скоростных качеств у детей, во втором полугодии выявление динамики развития данных качеств.

Тестирование применялось в соответствии с учебно-образовательной программой для обучающихся 3-го класса. Перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования с максимально лучшим результатом. Заполнялся протокол обследования, в котором заносились количественные показатели скоростных качеств с учетом половых и возрастных особенностей.

Для оценки и сравнения уровня развития скоростных качеств контрольной и экспериментальной группы использовались следующие тесты:

- 1. Встречная эстафета по прямой (дистанция 20 м)**
- 2. Круговая эстафета (этапы по 30 м)**
- 3. Эстафета по круговой дорожке (диаметр дорожки 60 м)**

Максимальная скорость определяется по времени с точностью 0,1 секунды. Для оценки скоростных качеств определяется общее время, затраченное всеми обучающимися участвующими в эстафете.

После проведения тестирования результаты каждого обучающегося анализировались и сопоставлялись с нормативными документами, которые рекомендованы в методических пособиях Министерства Образования для обучающихся начальных классов (Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для обучающихся начальной школы 1-4 классы на основе Федеральной комплексной программы физического воспитания: автор В.И. Лях).

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности применения разработанного комплекса эстафет, направленного на повышение мотивации к урокам физической культуры и формирование техники бега на короткие дистанции у обучающихся младших классов МАОУ «СОШ №2».

Для эксперимента выбраны были два класса 3а, 3г. С 3а контрольным классом на уроках физической культуры упражнения для развития скоростных способностей обучающихся выполнялись в соответствии с образовательной программой. В 3г экспериментальном классе уроки по скоростной подготовке учеников проводились преимущественно с использованием эстафет.

В подготовительной части урока использовались эстафеты, направленные на развитие координации: бег с ускорением – по отрезкам, с изменением направления, на короткие дистанции с ходу 10 м; чередование темпа бега для развития скоростно-силовых качеств; специально-беговые для развития скоростных способностей.

В основной части урока применялись эстафеты – с предметами, без предметов, комбинированные, с передачей эстафетной палочки для закрепления пройденного материала и поддержания интереса у обучающихся к занятиям легкой атлетикой.

В заключительной части урока проводились игры-эстафеты малой подвижности с перестроением, направленные, на развитие быстроты реакции и внимания перед подведением итогов урока.

Проводились дополнительно внеклассные мероприятия с использованием линейных эстафет, встречных эстафет, круговых эстафет, эстафет по круговой дорожке. Данные эстафеты позволили оценить динамику развития скоростных качеств младших школьников на уроках легкой атлетикой. Эффективность использования комплекса эстафет на уроках физической культуры реализована и проверена на практике.

Метод математико-статистической обработки материала проводилась по основным статистическим параметрам:

- вычисление средней арифметической величины (M);
- вычисление среднего квадратичного (σ);
- вычисление средней ошибки среднего арифметического (m);
- вычисление прироста в %;
- вычисление средней ошибки разности (t);
- достоверность различий (p) определялась по (t) – критерию Стьюдента при уровне значимости 5%.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Целью педагогического эксперимента было – определение, теоретическое обоснование выявления методики скоростных способностей младших школьников.

Контроль скоростных способностей проводился в целях объективной оценки скоростных качеств. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и скоростных способностей, а также дает возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей скоростных качеств.

В педагогическом эксперименте принимали участие экспериментальная и контрольная группа с одинаковым уровнем подготовки 8-9 лет. В экспериментальной группе на занятиях физической культуры применялись эстафеты, направленные на развитие скоростных качеств младших школьников.

Для оценки эффективности влияния эстафет на развитие скоростных способностей детей 8-9 лет в процессе физического воспитания проводилось тестирование скоростных качеств до и после эксперимента. Протоколы представлены в приложении №1.

Оценивая полученные данные развития скоростных способностей у обучающихся контрольной и экспериментальной группы (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1

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

Тесты	Контрольный класс				Экспериментальный класс			
	сентябрь		май		сентябрь		май	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Встречная эстафета (20 м)	4.69±0.15	4.73±0.13	4.60±0.14	4.62±0.14	4.55±0.11	4.69±0.12	4.43±0.09	4.59±0.14
Круговая эстафета (этапы по 30 м)	5.70±0.15	5.72±0.14	5.53±0.15	5.60±0.14	5.53±0.12	5.66±0.15	5.37±0.13	5.52±0.14
Эстафета по круговой дорожке (этапы по 60 м)	11.97±0.13	11.86±0.09	11.86±0.14	11.79±0.09	11.85±0.09	11.88±0.10	11.72±0.10	11.68±0.09

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября; * слева – между группами в конце эксперимента.

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

Рассмотрим изменения показателей более подробно.

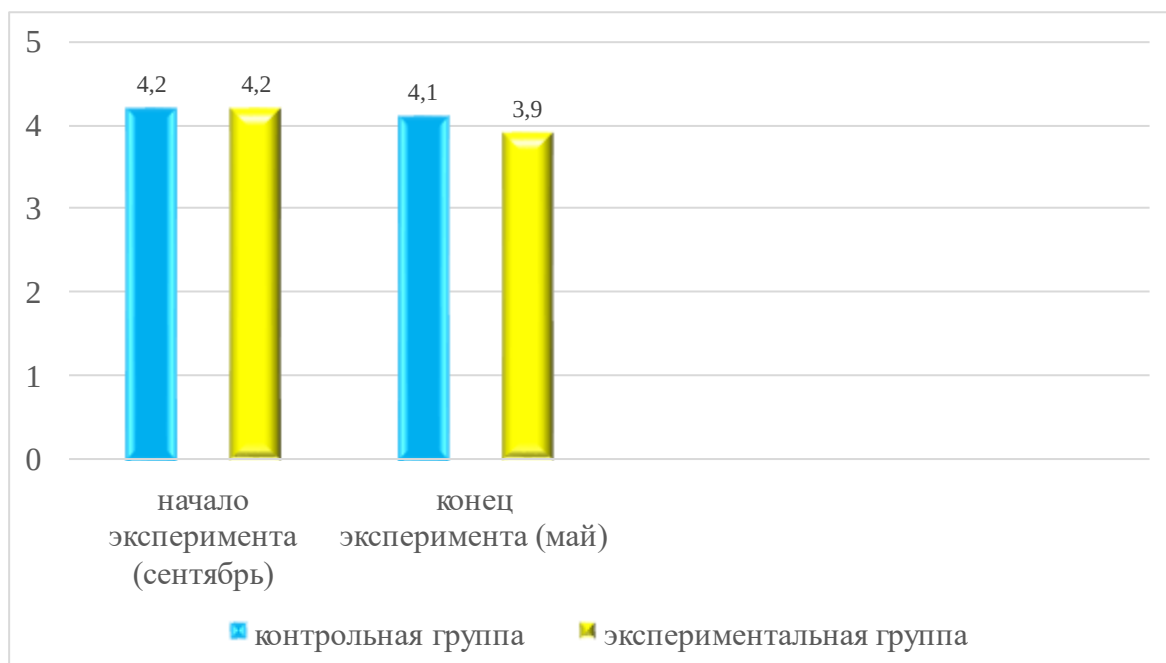


Рис. 2. Прирост показателей скоростных способностей у девочек в соотношении во встречной эстафете (дистанция 20 м).

До начала эксперимента и в контрольной и в экспериментальной группе девочки имели одинаковый уровень показателей во встречной эстафете (дистанция 20 м).

– Средний результат у девочек контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $4,73 \pm 0,13$ с в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,62 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат девочек контрольной группы увеличился на 2,4%. Оценивая полученные данные было выявлено, что достоверное увеличение показателей в данном тесте отсутствует.

– Средний результат у девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $4,69 \pm 0,12$ с, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,59 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат девочек экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 2,7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные девочек контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

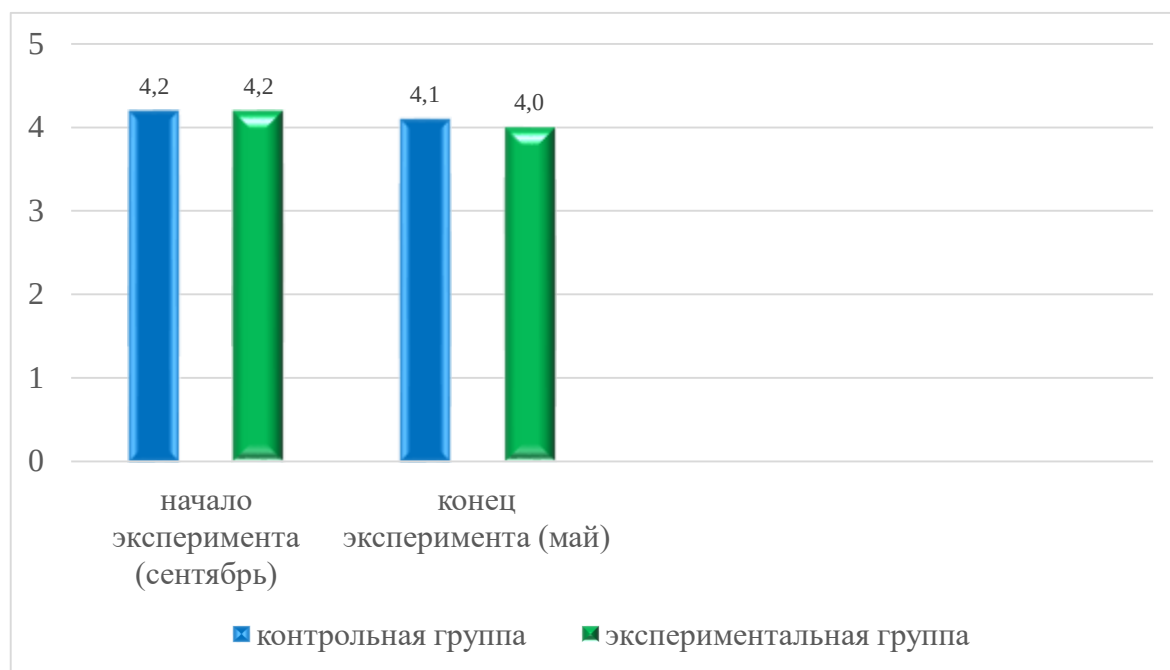


Рис. 3. Прирост показателей скоростных способностей у мальчиков в соотношении во встречной эстафете (дистанция 20 м).

До начала эксперимента и в контрольной и в экспериментальной группе мальчики имели одинаковый уровень показателей во встречной эстафете (дистанция 20 м).

– Средний результат у мальчиков контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $4,69 \pm 0,15$ с в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,60 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат мальчиков контрольной группы увеличился на 2,4%. Оценивая полученные данные было выявлено, что достоверное увеличение показателей в данном тесте отсутствует.

– Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $4,55 \pm 0,55$ с, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,43 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат мальчиков экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 2,5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные мальчиков контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

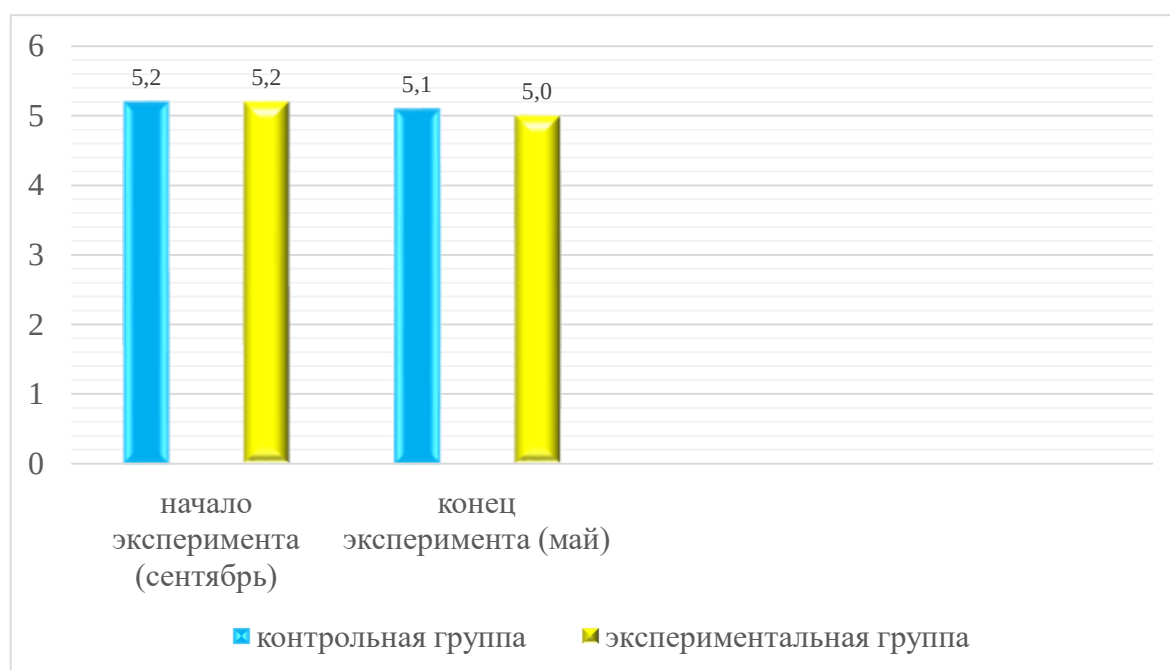


Рис. 4. Прирост показателей скоростных способностей у девочек в соотношении в круговой эстафете (этап 30 м).

До начала эксперимента и в контрольной и в экспериментальной группе девочки имели одинаковый уровень показателей в круговой эстафете (этап 30 м).

– Средний результат у девочек контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,72 \pm 0,14$ с в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,60 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат девочек контрольной группы увеличился на 1,9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что достоверное увеличение показателей в данном тесте отсутствует.

– Средний результат у девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,66 \pm 0,15$ с, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,52 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат девочек экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 2,0%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные девочек контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

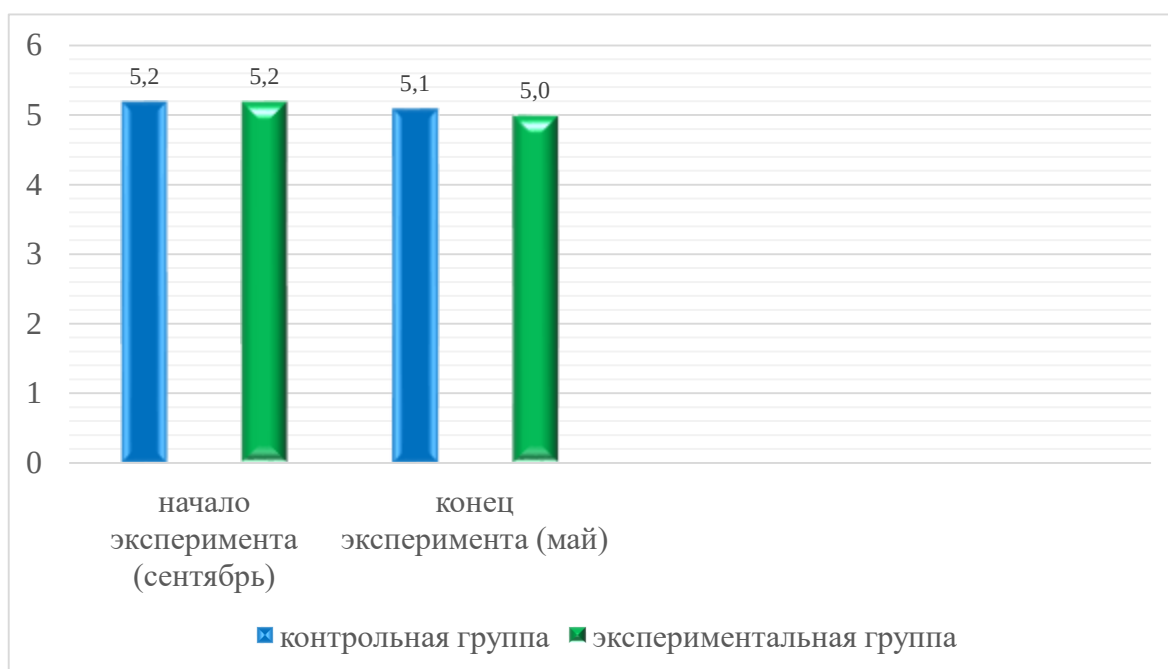


Рис. 5. Прирост показателей скоростных способностей у мальчиков в соотношении в круговой эстафете (этап 30 м).

До начала эксперимента и в контрольной и в экспериментальной группе мальчики имели одинаковый уровень показателей в круговой эстафете (этап 30 м).

– Средний результат у мальчиков контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,70 \pm 0,15$ с в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,53 \pm 0,15$ с. В итоге средний результат мальчиков контрольной группы увеличился на 1,9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что достоверное увеличение показателей в данном тесте отсутствует.

– Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,53 \pm 0,12$ с, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,37 \pm 0,13$ с. В итоге средний результат мальчиков экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 2,1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные мальчиков контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

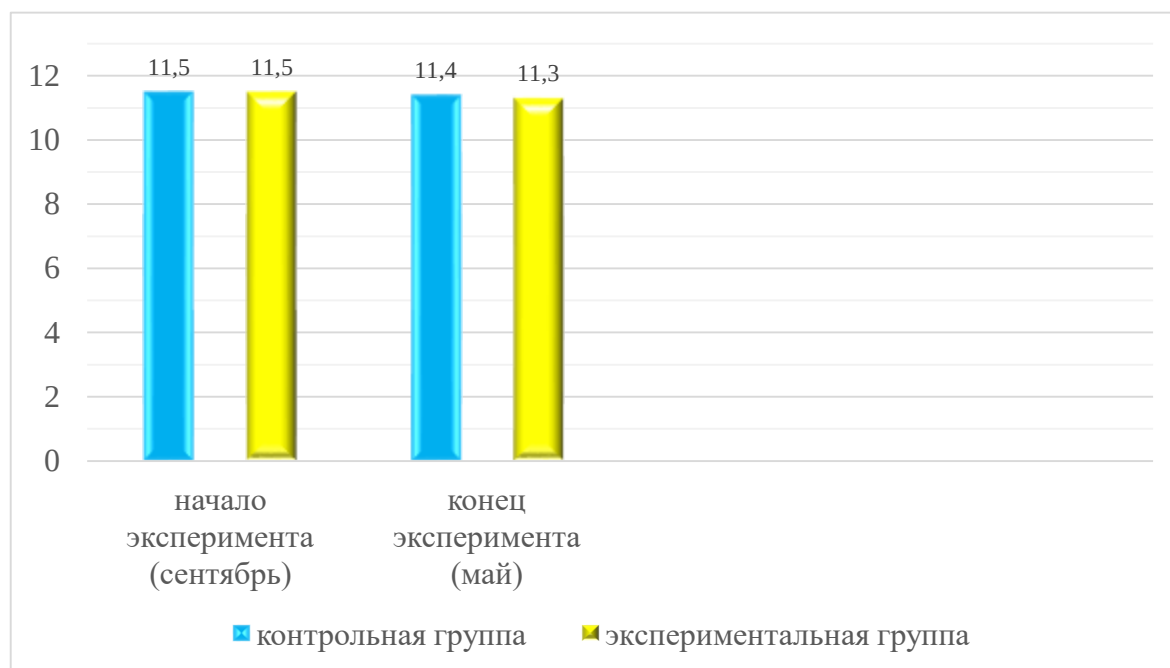


Рис. 6. Прирост показателей скоростных способностей у девочек в соотношении в эстафете по круговой дорожке (диаметр дорожки 60 м).

До начала эксперимента и в контрольной и в экспериментальной группе девочки имели одинаковый уровень показателей в эстафете по круговой дорожке (диаметр дорожки 60 м).

– Средний результат у девочек контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $11,86 \pm 0,09$ с в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $11,79 \pm 0,09$ с. В итоге средний результат девочек контрольной группы увеличился на 0,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что достоверное увеличение показателей в данном тесте отсутствует.

– Средний результат у девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $11,88 \pm 0,10$ с, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $11,68 \pm 0,09$ с. В итоге средний результат девочек экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 1,7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные девочек контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

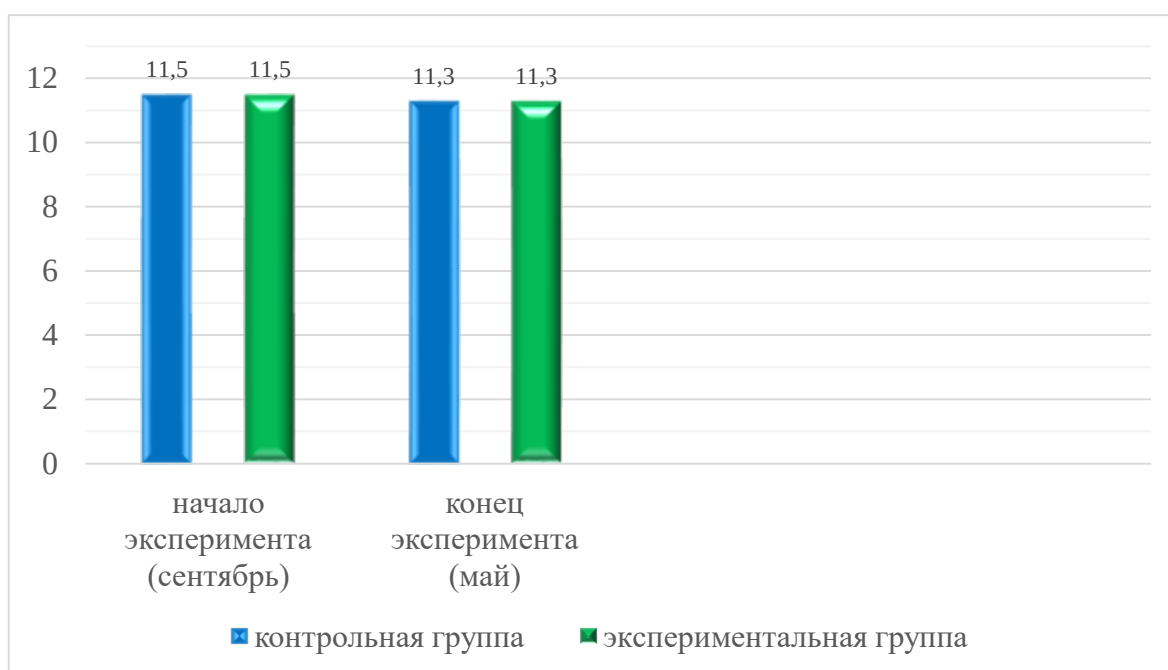


Рис. 7. Прирост показателей скоростных способностей у мальчиков в соотношении в эстафете по круговой дорожке (диаметр дорожки 60 м).

До начала эксперимента и в контрольной и в экспериментальной группе мальчики имели одинаковый уровень показателей в эстафетно-круговой дорожке (диаметр дорожки 60 м).

– Средний результат у мальчиков контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $11,97 \pm 0,13$ с в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $11,86 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат мальчиков контрольной группы увеличился на 0,9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что достоверное увеличение показателей в данном тесте отсутствует.

– Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $11,85 \pm 0,09$ с, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $11,72 \pm 0,10$ с. В итоге средний результат мальчиков экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 1,1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные мальчиков контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Оценивая полученные данные по развитию скоростных способностей у обучающихся 8-9 лет не было выявлено достоверное увеличение показателей, но наблюдается тенденция к росту результатов.

Анализ данных полученных в ходе 9-месячного эксперимента по развитию скоростных способностей у младших школьников 8-9 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели обучающихся экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведения педагогического эксперимента было доказано, что типовое планирование проведения уроков «Легкой атлетики» не совершенно, и имеет возможность доработки.

На наш взгляд, более эффективное развитие скоростных способностей экспериментальной группы произошло по следующим причинам:

- Постепенный и правильный подход к выбору легкоатлетических упражнений, позволяет сформировать у обучающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции.
- Систематическое применение различных эстафет со скоростной направленностью, включающие соревновательный метод, позволили достичь хорошего результата.
- Выполнение эстафет уже на первом этапе возможно благодаря методическим особенностям обучения в разделе «Легкая атлетика».

Применение на этапе закрепления эстафет, позволяющих добиться динамики результатов при осознанном контроле. Проведение на уроках эстафет позволили в дальнейшем сформировать технику бега на короткие дистанции с большей стабильностью.

Таким образом в результате исследования было выявлено:

1. Урок физической культуры является основной формой организации учебного процесса. При помощи средств и методов – распределение нагрузки, все содержание урока направлено на решение поставленных задач.

Применение соревновательного метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, а использование на уроках физической культуры эстафет, мотивирует младших школьников к обучению технике бега на короткие дистанции.

2. Для эффективного формирования техники бега рекомендуется использовать комплекс эстафет, объединяющий упражнения с предметами,

беговые, специально-беговые, комбинированные, с преодолением препятствий.

3. Использование данного комплекса обеспечило прирост результатов в экспериментальной группе. Однако статистические достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой не выявлены. Это связано с небольшим различием результатов и однородным уровнем подготовленности детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина – Москва: Просвещение, 1990. – 202 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – Москва: Физкультура и спорта, 2016. – 208 с.
3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков, Н.Н. Маликова – Москва: Академия, 2012. – 526 с.
4. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн – Москва: Медицина, 2019. – 146 с.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 193 с.
6. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников / Я.С. Вайнбаум – Москва: Просвещение, 2019. – 64 с.
7. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для школьников / Н.Э. Власенко – Москва: Айрис-пресс, 2018. – 160 с.
8. Выдрин, В.М. Теория и методика физической культуры / В.М. Выдрин – Санкт Петербург: ГДОИФК, 2018. – 45 с.
9. Горбунов, А.Ю. Формирование физической культуры младшего школьника в образовательном процессе / А.Ю. Горбунов – Челябинск: Урал ГУФК, 2020. – 26 с.
10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский – Минск: Нар. Асвета, 2018. – 88 с.
11. Еркомайшвили, И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников / И.В. Еркомайшвили – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2019. – 118 с.
12. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2019. – 83 с.

13. Загвязинский, В.И. Исследовательская деятельность педагога / В.И. Загвязинский – Москва: Академия, 2010. – 174 с.
14. Интернет-журнал «Науковедение» №3. Особенности развития двигательной активности / <http://naukovedenie.ru/index.php?p=vol7-3>, 2019. – том 7.
15. Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения учебного материала по предмету «ФК» в основной школе / А.Н. Каинов, В.Е. Калинин, Н.В. Колышкина – Волгоград: ВГАФК, 2015. – 52 с.
16. Касымбекова, С.И. Научно-методические основы современной системы физического воспитания в школе / С.И. Касымбекова – Москва: Физическая культура №3, 2011. – 19-20 с.
17. Кульневич, С.В., Лакоценина, Т.П. Современный урок / С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина – Иркутск: Учитель, 2014. – 41 с.
18. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин – Москва: Советский спорт, 2017. – 463 с.
19. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин – Москва: Советский спорт, 2016. – 320 с.
20. Лигута, А.В. Совершенствование процесса физического воспитания школьников / А.В. Лигута – Хабаровск: ДВГАФК, 2012. – 24 с.
21. Лисовский, В.А. Комплексная профилактика заболеваний / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко – Москва: Советский спорт, 2014. – 67 с.
22. Лукьяненко, В.П. Физическая культура / В.П. Лукьяненко – Ставрополь: СГУ, 2011. – 224 с.
23. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития физических качеств / В.И. Лях – Москва: Терра спорт, 2020. – 192 с.

24. Лях, В.И. Программа общеобразовательных учебных заведений для учащихся 1-11 комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: Просвещение, 2020. – 127 с.
25. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко – Москва: 4-й филиал Воениздата, 2016. – 329 с.
26. Мастеров, Л.Г. Применение вспомогательных и нестандартных средств физическом воспитании младших школьников / Л.Г. Мастеров, С.Н. Кучкин, И.Н. Солопов – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 52 с.
27. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев – Москва: 4-й филиал Воениздата, 2020. – 304 с.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – Москва: ФиС, 2020. – 543 с.
29. Осипов, Ю.О. Методические подходы повышения физической подготовленности младших школьников на уроках физической культуры / Ю.О. Осипов – Малаховка: МГАФК, 2011. – 28 с.
30. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев – Москва: Феникс, 2014. – 95 с.
31. Программа по физической культуре. Стандарты второго поколения – Москва: Просвещение, 2020. – 98 с.
32. Сиротин, О.С. Методология и теория спортивных способностей / О.С. Сиротин – Москва: Теория и практика физической культуры № 4, 2019. – 60 с.
33. Ситник, Б.А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник – Москва: Суфлер, Феникс, 2013. – 567 с.
34. Солодков, А.С. Физиология спорта / А.С. Солодков – Москва: СПб, 2019. – 231 с.

35. Тиюнайтис, М.Н. Физическое воспитание учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода / М.Н. Тиюнайтис – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 207 с.
36. Родионова, А.В. Психология физической культуры и спорта / А.В. Родионова – Москва: Академия, 2010. – 366 с.
37. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва: Академия, 2013. – 167 с.
38. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников / Л.П. Фатеева – Ярославль: Академия, 2010. – 224 с.
39. Министерство спорта Российской Федерации / <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

Приложение 1

Протокол обследования контрольный класс

№	Фамилия, имя	Пол	Тестовые задания					
			Встречная эстафета (20 м) (сек)		Круговая эстафета (этапы по 30 м) (сек)		Эстафета по круговой дорожке (диаметр дорожки 60 м) (сек)	
			Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1.	Габдулгагирова Э.	ж	4.4	4.3	5.4	5.3	11.7	11.6
2.	Зайкова Алиса	ж	4.3	4.2	5.4	5.2	11.6	11.6
3.	Зобнина Вероника	ж	5.6	5.5	6.6	6.5	12.4	12.3
4.	Зюзина Екатерина	ж	4.7	4.5	5.6	5.5	11.7	11.6
5.	Иванова Анастасия	ж	4.9	4.8	5.8	5.7	11.9	11.8
6.	Кожурова Полина	ж	5.1	5.0	6.0	5.9	12.0	12.0
7.	Косогорова София	ж	5.0	4.9	6.0	5.8	12.1	12.1
8.	Максимова Елизав.	ж	4.5	4.4	5.5	5.4	11.8	11.7
9.	Никифорова Анна	ж	4.6	4.5	5.7	5.6	11.9	11.8
10.	Пестова Ева	ж	4.2	4.1	5.2	5.1	11.5	11.4
11.	Берсенев Иван	м	4.7	4.6	5.6	5.4	12.2	12.0
12.	Дзень Артем	м	4.2	4.1	5.1	5.0	11.5	11.3
13.	Коркин Иван	м	4.3	4.2	5.2	5.1	11.8	11.6
14.	Лукманов Денис	м	4.8	4.7	6.6	6.4	12.4	12.4
15.	Михалев Никита	м	4.9	4.8	5.6	5.5	11.9	11.8
16.	Миронов Артем	м	5.7	5.5	6.7	6.5	12.8	12.7
17.	Ошурков Вячеслав	м	4.4	4.4	5.4	5.2	11.7	11.6
18.	Поликанин Савел.	м	4.5	4.5	5.4	5.1	11.6	11.6
19.	Рублев Матвей	м	4.2	4.1	5.2	5.1	11.5	11.4
20.	Федоров Максим	м	5.2	5.1	6.1	6.0	12.3	12.2

Протокол обследования экспериментальный класс

№	Фамилия, имя	Пол	Тестовые задания					
			Встречная эстафета (20 м) (сек)		Круговая эстафета (этапы по 30 м) (сек)		Эстафета по круговой дорожке (диаметр дорожки 60 м) (сек)	
			Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1.	Акмалова Арина	ж	4.3	4.2	5.3	5.1	11.7	11.6
2.	Белкина Виолета	ж	5.1	5.1	6.6	6.4	12.2	11.9
3.	Бириндеева Таисия	ж	4.2	3.9	5.2	5.0	11.5	11.3
4.	Бояринова Наталья	ж	5.0	5.0	5.7	5.6	12.0	11.8
5.	Диева Елизавета	ж	4.4	4.3	5.5	5.4	11.8	11.6
6.	Журба Марина	ж	5.3	5.2	5.9	5.7	11.9	11.7
7.	Захарова Надежда	ж	5.4	5.3	6.2	6.1	12.5	12.2
8.	Казакова Полина	ж	4.2	4.1	5.2	5.1	11.6	11.4
9.	Смолина Ника	ж	4.4	4.3	5.4	5.3	11.7	11.5
10.	Тарасова Полина	ж	4.6	4.5	5.6	5.5	11.9	11.8
11.	Ахматдинов Илья	м	5.1	5.0	5.6	5.5	12.1	12.0
12.	Богдашев Глеб	м	4.2	4.1	5.2	5.1	11.5	11.4
13.	Жолобов Семен	м	4.8	4.7	6.0	5.9	12.4	12.3
14.	Кавтрев Егор	м	4.2	4.0	5.1	4.9	11.5	11.3
15.	Коржаков Андрей	м	4.5	4.4	5.6	5.4	11.8	11.7
16.	Коршунов Владим.	м	4.3	4.2	5.4	5.2	11.6	11.5
17.	Скобелев Григорий	м	4.4	4.2	5.5	5.3	11.7	11.5
18.	Хашукаев Денис	м	5.2	5.0	6.3	6.2	12.5	12.3
19.	Шевцов Кирилл	м	4.6	4.5	5.4	5.2	11.9	11.7
20.	Якупов Матвей	м	4.3	4.1	5.2	5.0	11.5	11.5

Эстафеты в подготовительной части урока

Линейные эстафеты в ходьбе

1. От стартовой линии до финишной обычная ходьба с кубиком на голове (удерживая правильную осанку), обратно бег (кубик в руке).
2. Передвижение шагом, с остановками у ориентиров выполняя приседания 5 раз.
3. От стартовой линии до финишной передвижение в полном приседе, обратно бег.
4. Передвижение приставными шагами до финишной линии правым боком, обратно левым.
5. От стартовой линии до финишной передвижение на носках, обратно на пятках.
6. Ходьба высоким шагом с одновременной передачей теннисного мяча под ногой.
7. Спортивная ходьба.

Эстафеты со специально-беговыми упражнениями

1. Класс делится на 3-4 команды по 3-5 человек в каждой. Первые участники каждой команды встают на стартовую линию. Вводится соревновательный элемент: стартуя одновременно по сигналу учителя, обучающийся каждой команды как можно быстрее пересекает среднюю линию зала. После пересечения средней линии по инерции гасится скорость, и участник останавливается у противоположной стены зала, не касаясь ее руками.
2. Бег с высоким подниманием бедра, максимальной частотой движений. 3-4 серии по 12 м.
3. Бег с захлестыванием голени, с максимальной частотой движений. 3-4 серии по 10 м.

4. Ускорения с высокого старта (стартовый разгон). 5-6 серий по 10 м.
5. Бег на прямых ногах с вытянутым носком, с максимальной частотой движений. 3-4 серии по 10 м.
6. Бег спиной вперед. 3-4 серии по 10 м.
7. Бег скрестным шагом правым и левым боком поочередно, с максимальной частотой движений. 3-4 серии по 10 м.

Эстафеты в основной части урока

Беговые

1. Первый участник обегает 1-ую фишку справа, 2-ую слева, 3-ю справа (бег «змейкой»), обратно возвращается по прямой и передает эстафету следующему участнику.
2. Бег «змейкой» до финишной линии и обратно.
3. Бег до финишной линии и обратно, обегая фишки по кругу.
4. Добежав до 2-ой фишки, коснуться ее, бег назад, коснуться 1-ой фишки, бег вперед до 3-ей фишки, коснуться ее, бег обратно, передать эстафету следующему участнику.
5. Первый участник обегает только 1-ую фишку и возвращается в команду; второй участник, пробежав до 2-ой фишки и пробежав ее, возвращается в команду; третий участник пробегает до 3-ей фишки и пробежав ее, возвращается в команду. Следующая группа участников выполняет задание первой тройки.

Комбинированные эстафеты

1. Участник, пробежав до 1-ой фишки, выполняет приседание, далее бегом: у 2-ой фишки упор лежа, отжимание 3 раза; у 3-ей фишки, пробежав ее, возвращается (бегом) в команду.
2. От стартовой линии до 1-ой фишки – прыжки на двух ногах, от 1-ой до 2-ой фишки – прыжки в приседе, от 2-ой до 3-ей фишки – «каракатица» (передвижение в упоре присев сзади) ногами вперед, обратно бегом.

3. От стартовой линии до 1-ой фишки – прыжки на правой ноге, от 1-ой до 2-ой фишки – «каракатица» правым боком вперед, от 2-ой до 3-ей фишки – передвижение в упоре лежа правым боком вперед; обратно – все, другим боком и с другой ноги.

4. Стоя спиной друг к другу, руки сцеплены на уровне локтя – приставными шагами передвигаться к фишке, возле фишки взяться за руки, обежать фишку и взявшись за руки обратно бегом.

Эстафеты с предметами

1. С малым мячом бежать «змейкой» до фишки, обежать фишку, вернуться «змейкой» к команде, передать мяч следующему участнику. Встать последним в колонну.

2. Мяч на полу, обруч в руках. С помощью обруча мяч катить до фишки и обратно. Руками и ногами к мячу не прикасаться.

3. Обруч лежит перед фишками, мяч в руках. Бежать до фишки, положить мяч в обруч, вернуться коснуться участника, бежать обратно к обручу, взять мяч и бежать к своей команде. Передать мяч следующему участнику, встать последним в колонне (мяч при передаче не бросать).

4. Обручи лежат перед фишками. Бежать до фишки, взять обруч продеть через себя, положить обруч обратно, вернуться, передать эстафету следующему участнику, встать последним в колонну.

Эстафеты в заключительной части урока

Игра-эстафета на внимание «Не перепутай»

Класс делится на две команды. Команды располагаются друг против друга. Руки на коленях, хлопнуть в ладоши перед грудью, пальцем правой руки коснуться носа, а пальцем левой руки – правого уха. Хлопнуть в ладоши, коснуться пальцем левой руки носа, а правой – левого уха. Повторяется упражнение в той же последовательности, постепенно убыстряя темп. Выигрывает команда, допустившая меньше ошибок.

Игра-эстафета с закрытыми глазами на ориентирование в пространстве

Обучающиеся делятся на две команды, выполняют построение в шеренгу по одному у стартовой линии. По команде учителя начинают передвигаться с закрытыми глазами: 5 шагов вперед; поворот на 360°; 3 шага вперед; 1 прыжок вперед; поворот на 360°, 2 шага вперед. 2 шага назад, поворот на 360°, 1 прыжок назад, 3 шага назад, поворот на 360°, 5 шагов назад. Выигрывает команда, в которой большее количество ребят окажутся у стартовой линии.

Игра-эстафета «Самые дружные»

Обучающиеся делятся на две команды, выполняют построение в шеренгу по одному. На вопрос учителя хором отвечают: «Вот так!» и выполняют необходимое движение.

- «Как живешь?»
- «Как идешь?»
- «Ночью спишь?»
- «А бежишь?»
- «Как даешь?»
- «Как шалишь?»
- «А берешь?»
- «Как стоишь?»

Вопросы повторяются 2-3 раза в разном порядке. Выигрывает команда, которая согласованно покажет движения и ответит хором.

**Контрольные нормативы и испытания по физической культуре
для обучающихся начальной школы 1 – 4 классы (на основе
Федеральной Комплексной Программы физического воспитания
обучающихся: автор В.И.Лях)**

Пояснительная записка.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания обучающихся (автор – В.И.Лях), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1- 4 классы (автор В.И. Лях). С целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития обучающихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	Нормативы; испытания	Пол	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 30 м (сек)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2.	Бег 60 м (сек)	м	11.5	12.5	13.5
		д	12.0	13.0	14.0
3.	Бег 100 м (сек)	м	18,0	19,5	21,0
		д	19,0	20,5	24,0
4.	Челночный бег 3х10 м (сек)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
5.	Бег 300 м (сек., мин)	м	1.10	1.20	1.40
		д	1.15	1.30	1.45

6.	Бег 1000 м (мин, сек)	м	5.30	6.00	6.30
		д	6.30	7.00	7.00
7.	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
8.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	60	30
		д	90	70	40
9.	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	130	110
10.	Многоскоки- 8 прыжков (м)	м	13	11	9
		д	13	11	9
11.	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
12.	Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	м	20	15	14
		д	19	14	13
13.	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	м	21	13	12
		д	21	13	12
14.	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
15.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	6	4	2
		д	5	3	1
16.	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	м	+ 7,5	+ 3	+ 1
		д	+ 13	+ 6	+ 2
17.	Передвижение на лыжах 1 км (мин, сек)	м	8.00	8.30	8.31
		д	8.30	9.00	9.01
18.	Вис на время (мин, сек)	м	1.10	1.00	40
		д	1.10	1.00	40