

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика развития скоростных качеств у младшего
школьного возраста на уроках физической культуры**

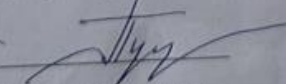
Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

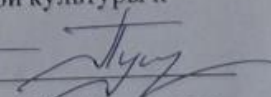
Ярославцев Иван
Вячеславович обучающийся
ФК-20312 заочного
отделения

03.03.2025 
дата И.В. Ярославцев

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
спорта

03.03.2025 
дата И.Н. Пушкарёва

Научный руководитель:
Пушкарёва Инна Николаевна
кандидат биологических наук
доцент теории и методики
физической культуры и

03.03.2025 
дата И.Н. Пушкарёва

Екатеринбург

2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
1.1. Характеристика быстроты как физических способностей.....	5
1.2. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста.....	12
1.3. Методические особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Организация исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	29
2.3. Экспериментальная методика развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.....	32
ГЛАВА 3.РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ и И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время проблеме развития скоростных способностей детей уделяется особое внимание. Научные исследования показывают, что такое важная двигательная способность, как быстрота, весьма тяжело поддается тренировке, и далеко не на каждом этапе развития ребенка тренировки, направленные на развитие скоростных способностей, дают положительные результаты. Исключением является лишь младший школьный возраст в силу эластичности мышц и связок ребенка, подвижности позвоночника, развития вестибулярного и зрительного аппаратов и высокой лабильности нервных процессов.

Одним из ключевых аспектов физической активности является развитие скоростных способностей, которые играют важную роль в общей физической подготовке ребенка. В младшем школьном возрасте закладываются основы физического развития, что делает этот этап жизни особенно важным для формирования двигательных навыков и повышения физической активности.

Скоростные способности такие как быстрота реакций, скорость передвижения и скорость выполнения движений, крайне важны не только для занятий спортом но и для повседневной жизни и учебной деятельности так как они способствуют улучшению координации движений, развитию моторной памяти и общему состоянию здоровья ребенка.

Актуальность выбранной темы исследования заключается в нескольких ключевых аспектах, которые определяют значение данной проблемы в современном образовательном контексте.

Во-первых, младший школьный возраст является критически важным периодом для формирования двигательных навыков и физической активности ребенка.

Во-вторых, с учетом увеличения времени, проводимого детьми в сидячем положении (например, за компьютером или телевизором), физическая активность

становится еще более актуальной.

В-третьих, современные требования к образовательным стандартам предполагают активное внедрение инновационных подходов в преподавание физической культуры, что открывает новые горизонты для создания эффективных методик, способствующих развитию скоростных качеств у детей.

Наконец, стоит отметить, что развитие скоростных качеств — это не только спортивный аспект, но и функциональное здоровье ребенка.

Проблема исследования заключается в необходимости определения самых эффективных упражнений для развития скоростных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культурой.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предмет исследования: методика развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Цель исследования: выявление действенных методов для повышения скоростных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Задачи:

- 1) Рассмотреть теоретическую информацию, научные источники и литературу по развитию скоростных способностей у младших школьников;
- 2) Провести исследование скоростных способностей у младшего школьного возраста на уроках физической культуры;
- 3) Выявить эффективность применения предложенных методов развития скоростных способностей у младшего школьного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Характеристика быстроты как физического качества

Быстрота, как одно из ключевых физических качеств, представляет собой способность человека выполнять движения за минимальное время. Это качество имеет огромное значение в различных видах спорта, таких как легкая атлетика, плавание, командные виды спорта и боевые искусства, а также важно в повседневной жизни.

Быстрота состояний включает в себя несколько составляющих. Во-первых, это скорость выполнения движений, которая зависит от уровня нервно-мышечной активности. Ключевую роль в этом процессе играют такие механизмы, как координация, сила мышц и способность нервной системы к быстрой реакции. Во-вторых, быстрота также тесно связана с выносливостью, особенно в тех видах спорта, где необходимо поддерживать высокую скорость в течение длительного времени.

Кроме того, быстрота подразделяется на различные подкатегории. Например, можно выделить скорость реакции, которая обозначает время, необходимое для ответа на внешний стимул. Это качество особенно важно в таких видах спорта, как бокс или теннис, где необходимо быстро реагировать на действия противника. Также существует понятийная скорость движения, которая характеризует уровень мощности и интенсивности выполнения действий, таких как спринт или толчок.

Необходимо отметить, что быстрота может зависеть от разных факторов, таких как возраст, пол, уровень физической подготовки и даже генетические предрасположенности. В этом контексте тренировки, направленные на развитие

быстроты, могут целенаправленно влиять на развитие нервно-мышечной системы, что в свою очередь приводит к улучшению спортивных результатов.

Тренировочный процесс, ориентированный на развитие быстроты, включает в себя специфические упражнения, направленные на улучшение координации, увеличение силы и мощности мышц, а также на развитие быстроты реакции. Это может быть достигнуто через использование различных методов, таких как интервальные тренировки, высокоинтенсивные нагрузки и функциональные упражнения.

Важным аспектом является также психологическая подготовка, поскольку уверенность в своих силах и правильная установка могут значительно повысить результаты. Психологическая составляющая быстроты включает в себя такие элементы, как концентрация, настрой на выполнение, избегание излишней тревожности и активизация мотивации.

Таким образом, характеристика быстроты как физического качества включается в комплексный подход, который охватывает как физиологические, так и психологические аспекты, и требует учета множества факторов для достижения оптимальных результатов как в спорте, так и в обычной жизни.

Различают элементарные и комплексные формы выражения быстроты [2].

При работе над развитием быстроты важно учитывать несколько принципов. Во-первых, необходимо чередовать периоды высокой интенсивности с периодами отдыха, позволяя мышцам восстанавливаться и адаптироваться к нагрузкам. Эта стратегия помогает избежать переутомления и улучшить общую эффективность тренировок. Во-вторых, индивидуализация тренировочного процесса также играет важную роль. У каждого спортсмена свои особенности организма, и поэтому программы тренировок должны разрабатываться с учетом этих индивидуальных характеристик.

Научный подход к тренировкам включает также мониторинг прогресса. Ведение дневника тренировок, использование спортивной науки для оценки

эффективности методов и даже применение технологий, таких как системы измерения скорости, могут значительно повысить уровень тренированности. Спортсмены могут использовать данные о своей скорости, чтобы корректировать тренировки, что в конечном итоге ведет к улучшению показателей.



Рис.1 – Формы выражения скорости

Как видно из рисунка – формы скорости делятся на два компонента: элементарные формы и комплексные формы.

Под скоростью двигательной реакцией принято понимать латентное время реагирования, — это время от слышания сигнала и момента начала движения [2].

В двигательных реакциях человека выделяют простые и сложные. Ответные действия на определенные силы называются простыми реакциями. Например, это может быть мгновенное сжатие руки при попадании горячего объекта или резкое движение ноги при спотыкании.

Такие реакции требуют минимальной обработки информации и часто не требуют сознательных усилий, так как они встроены в нервную систему человека.

Сложные реакции, напротив, характеризуются более высокой степенью мыслительной обработки и требуют времени для анализа ситуации и принятия решения. К ним можно отнести действия, связанные с координацией и взаимодействием с несколькими объектами, например, выполнение спортивных элементов или игры, где необходимо не только отреагировать на сигналы, но и предугадать действия противника, адаптироваться к изменяющейся обстановке и учитывать множество факторов. Эти реакции требуют значительных усилий умственного и физического плана, поскольку они зависят от опыта, сознательных решений и навыков.

Таким образом, понимание различий между простыми и сложными двигательными реакциями имеет важное значение в контексте физического воспитания, поскольку это знание может помочь в разработке эффективных методик тренировки и обучения, направленных на развитие как базовых, так и более сложных двигательных навыков у детей и взрослых [4].

Быстрота одиночного движения обусловлена способностью человека выполнять отдельные двигательные акты с высокой скоростью и определяется временем, затраченным на выполнение данного двигательного акта.

Частота движений, в свою очередь, представляет собой количество движений, выполненных человеком в единицу времени.

Рассматривая элементарные формы проявления быстроты, стоит отметить, что между ними не существует прямой связи: так, человек, обладающий прекрасной двигательной реакцией, далеко не всегда способен продемонстрировать высокий двигательный темп, и соответственно, наоборот, спортсмены, обладающие высоким двигательным темпом, не всегда обладают и хорошей двигательной реакцией. Однако стоит отметить тот факт, что спортсмены, обладающие хорошей двигательной реакцией, способны

демонстрировать ее при выполнении различных двигательных актов.

При выполнении сложных двигательных актов, сочетающих в себе элементарные проявления быстроты с силовыми, координационными и другими двигательными способностями, наблюдаются комплексные формы проявления скоростных способностей.

Эти формы включают в себя различные аспекты, такие как реакция на внешние стимулы, быстрое выполнение сложных последовательностей движений и способность к адаптации в изменяющихся условиях.

Во-первых, основным аспектом скоростных способностей в таких условиях является реакционная скорость, которая характеризует скорость начала двигательной реакции на зрительные, слуховые или тактильные сигналы. Важно отметить, что реакционная скорость не только зависит от времени, необходимого для восприятия стимула, но и от способности мгновенно принимать решение и производить соответствующее движение. Это означает, что развитие быстроты как одной из скоростных качеств требует не только физической подготовки, но и тренировки нервной системы.

Во-вторых, при выполнении сложных двигательных актов наблюдается важная составляющая, называемая скоростью выполнения движений. Это способность выполнять заранее запланированные действия с максимально возможной быстротой. Например, в спортивных дисциплинах, таких как легкая атлетика, плавание или гимнастика, спортсмены стремятся улучшить свою скорость выполнения элементов, что часто связано с отработкой техники и соответствующей физической подготовкой.

Координация также является неотъемлемым фактором, который влияет на скоростные способности в комплексных двигательных актах. Высокая координация позволяет эффективно взаимодействовать разных мышечных групп, что существенно увеличивает общую скорость выполнения движения. Например, в таких видах спорта, как футбол или баскетбол, спортсмены должны быстро

адаптироваться к ситуации на поле, что требует не только мышечной силы и быстроты, но и точности движений.

В итоге, комплексное проявление скоростных способностей требует гармоничного сочетания различных физических качеств. Это подчеркивает важность всесторонней подготовки спортсменов, которая включает развитие как быстроты, так и силы, выносливости и координации. Такой подход позволяет достигать высоких результатов в спортивной деятельности и эффективно выполнять сложные двигательные акты в различных условиях [6].

Скоростные способности являются одним из самых трудно тренируемых качеств человека, так как физиологической основой данных способностей является такое качество нервной системы, как подвижность нервных процессов, которое в свою очередь является врожденным и весьма мало поддается совершенствованию [8].

Среди факторов, влияющих на проявление скоростных способностей человека, стоит отметить следующие:

- Лабильность нервных процессов;
- Динамическая сила и гибкость;
- Способность мышц к расслаблению и уровень энергетических запасов в них;
- Генетические данные человека, его пол и возраст;
- Волевые качества человека.

Быстрота как физическая способность играет значимую роль в спортивной деятельности и повседневной жизни. Ее развитие требует комплексного подхода, включая тренировки, правильное питание и физическую реабилитацию. Понимание особенностей быстроты и факторов, влияющих на нее, поможет спортсменам и тренерам оптимизировать тренировочный процесс для достижения лучших результатов [9].

Факторы влияющие на быстроту

1. Физическая подготовленность – уровень тренированности мышц, особенно скоростных волокон, значительно влияет на быстроту.
2. Координация – способность правильно и быстро выполнять движения зависит от уровня развития координации движений.
3. Психологические факторы – уверенность в своих силах и способность сосредотачиваться могут способствовать улучшению быстроты.
4. Техника выполнения – правильная техника движений также важна для достижения высокой скорости [9].

1.2. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста

К младшему школьному возрасту относятся дети от 6 до 11 лет (учащиеся 1-4 классов). Физическое развитие ребенка на этом этапе характеризуется достаточно быстрым ростом на фоне сравнительно медленного набора массы тела. Средняя прибавка в росте у мальчиков и девочек младшего школьного возраста составляет 4-5 см в год, средняя прибавка в весе – около 2 кг в год, окружность грудной клетки увеличивается на 1,5-2 см в год [3].

Возраст младшего школьного возраста, который обычно охватывает детей от 6 до 11 лет, является важным этапом в их физическом развитии и формировании двигательных качеств. В этот период происходит ряд изменений как в физиологии, так и в психологии детей, что необходимо учитывать при организации физических активностей и тренировок.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста характеризуется высокими темпами роста и развития. В возрасте около 6-7 лет начинается активный рост скелета, а также заметное улучшение координации движений. Мышечная сила увеличивается, но она все еще значительно ниже, чем у подростков и взрослых. Основное внимание следует уделять общей физической подготовке, развивая базовые навыки — бег, прыжки, метания, лазание, катание на велосипеде и плавание. В этом возрасте дети становятся более способны к освоению сложных двигательных умений.

Ребята начинают проявлять интерес к спортивным играм, что способствует как физическому, так и социальному развитию. Им становится легче осваивать правила, они лучше понимают цели взаимодействия с другими, что формирует командный дух и навыки сотрудничества. Важным аспектом является развитие координации и равновесия, ведь именно в этом возрасте дети учатся контролировать свои движения и осознавать свое тело в пространстве.

Психические изменения также имеют значение. В младшем школьном возрасте дети становятся более независимыми и способными к саморегуляции. Это открывает возможности для установления целей и самоконтроля в процессе занятий физической культурой. Однако важно понимать, что в этом возрасте дети могут быть подвержены внешнему влиянию, и поэтому их мотивация к физическим нагрузкам может сильно варьироваться в зависимости от окружения.

При организации физической активности для детей младшего школьного возраста важно учитывать их мотивационные факторы. Игровая форма обучения и занятия спортом помогут поддерживать интерес и увлеченность, что, в свою очередь, будет способствовать не только физическому, но и эмоциональному развитию. Программы физической подготовки должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям, чтобы избежать перенагрузок и сохранить здоровье растущего организма.

Таким образом, возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста требуют внимательного подхода и адекватных методов воздействия, обеспечивая гармоничное развитие физических, психологических и социальных качеств.

Опорно-двигательный аппарат развивается равномерно, суставы очень подвижны, связочный аппарат достаточно эластичен, происходит окостенение и рост позвоночника, который, в свою очередь еще достаточно гибок и податлив. В младшем школьном возрасте необходимо особое внимание уделить процессу правильного формирования скелета ребенка, так как именно в этот период нередко происходит нарушение осанки и деформация позвоночника. В этом возрасте туловище становится длиннее по сравнению с конечностями что влияет на координацию и движение.

1. Моторное развитие

Общие моторные навыки: младшие школьники становятся более ловкими и координированными. Они могут выполнять сложные действия такие как: бег,

прыжки, броски и ловли.

Грубо и мелко-моторные навыки: В этот период активно развиваются как крупные, так и мелкие моторные навыки. Дети начинают лучше управлять такими действиями как, рисование письмо и выполнение ручных работ.

2. Физическая активность

Игра и спорт: Дети младшего школьного возраста активно играют и участвуют в спортивной деятельности. Это помогает развивать физическую силу, выносливость и координацию.

Важно, чтобы дети проводили не менее 60 минут в день активных или спортивных упражнениях для оптимального физического развития.

3. Влияние окружения

Семья и школа: Окружение сильно влияет на физическое развитие детей. Поддержка родителей, участие в спортивных секциях и физкультурных занятиях в школе имеют решающее значение для формирования активного образа жизни [8].

В возрасте 6-11 лет происходит нарастание мышечной массы, однако наиболее интенсивно развиваются крупные мышцы рук и ног, в то время как мелкие мышцы, отвечающие за точность движения, остаются недостаточно развиты, также еще достаточно слабы мышцы спины, образующие мышечный корсет. Способность мышц детей младшего школьного возраста интенсивно развиваться необходимо использовать для формирования прочного мышечного корсета [17].

С нарастанием массы тела происходит увеличение веса сердца, ткани которого к 10-ти годам становятся такими же, как у взрослого, однако для младшего школьного возраста характерна высокая частота пульса, что приводит к увеличению кровоснабжения всех тканей и органов ребенка и, соответственно, к ускорению всех обменных процессов. Артериальное давление в этом возрасте понижено и в меньшей степени способно повышаться при интенсивной

физической нагрузке, чем у взрослых, что в свою очередь обусловлено малым объемом полостей сердца и недостаточным развитием сердечной мышцы ребенка. Относительно небольшая сократительная способность сердечной мышцы сказывается на уровне выносливости ребенка, который принято считать незначительным.

Дыхательная система детей младшего школьного возраста находится в стадии развития, дыхание ребенка является учащенным, поверхностным, при интенсивной физической нагрузке учащается значительно интенсивнее, чем у взрослых, сравнительно небольшая емкость легких оказывает влияние на объем допустимых нагрузок [33].

Младший школьный возраст является важным периодом формирования не только морфологических аспектов нервной системы, но и глубоких функциональных изменений, влияющих на поведение и развитие ребенка в целом. Это время, когда правильно организованные образовательные и воспитательные практики способны существенно поддержать и ускорить его дальнейшее развитие. Сила нервных процессов в данном возрасте относительно невелика, также резко выражено внешнее торможение.

Для детей младшего школьного возраста характерна естественная потребность в высокой двигательной активности, дети 7-10 лет в летний период совершают около 12000-16000 движений в сутки, при этом стоит отметить тот факт, что естественная двигательная активность девочек на 16- 30% ниже естественной двигательной активности мальчиков этого возраста.

В младшем школьном возрасте происходит формирование сложно координационных движений, формируется симметричная координация движений, происходит интенсивное нарастание скорости бега и частоты беговых шагов, к 10-ти годам быстрота демонстрирует максимальные темпы прироста [3].

Возрастные физические развития детей младшего школьного возраста являются ключевыми для формирования их здоровья и активности в будущем.

Поддержка физического развития через активные игры , занятия спортом и формирование здоровых привычек в семье и в школе обеспечивает детям возможность развиваться гармонично и достичь пика своих возможностей. Важно отслеживать физическое состояние и развитие каждого ребенка, чтобы при необходимости предоставить поддержку и помощь [3].

В таблице 1 мы рассмотрели изменения прироста двигательных способностей у мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Таблица 1

Темпы прироста двигательных способностей у детей
младшего школьного возраста, %

Двигательные возможности	Мальчики		Девочки	
	Среднегодовой прирост	Общий прирост	Среднегодовой прирост	Общий прирост
Скоростные навыки	5,7	17,2	6,0	18,0
Силовые навыки	12,7	38,0	8,7	26,0
Общая выносливость	7,9	31,6	5,5	22,1
Скоростная выносливость	3,4	13,4	3,6	14,4
Силовая выносливость	10,4	11,7	7,4	29,7

Изменения прироста двигательных способностей у детей младшего школьного возраста выступают одним из ключевых аспектов их общего физического и психического развития. В этот период, который охватывает возраст от 6 до 10 лет, дети демонстрируют значительные изменения в физическом развитии, раздражительной способности, координации движений и общей физической активности.

Важно, чтобы детям предоставлялось достаточно возможностей для активных игр и тренировок, что поможет им не только достигать физических успехов, но и формировать позитивное отношение к физической культуре.

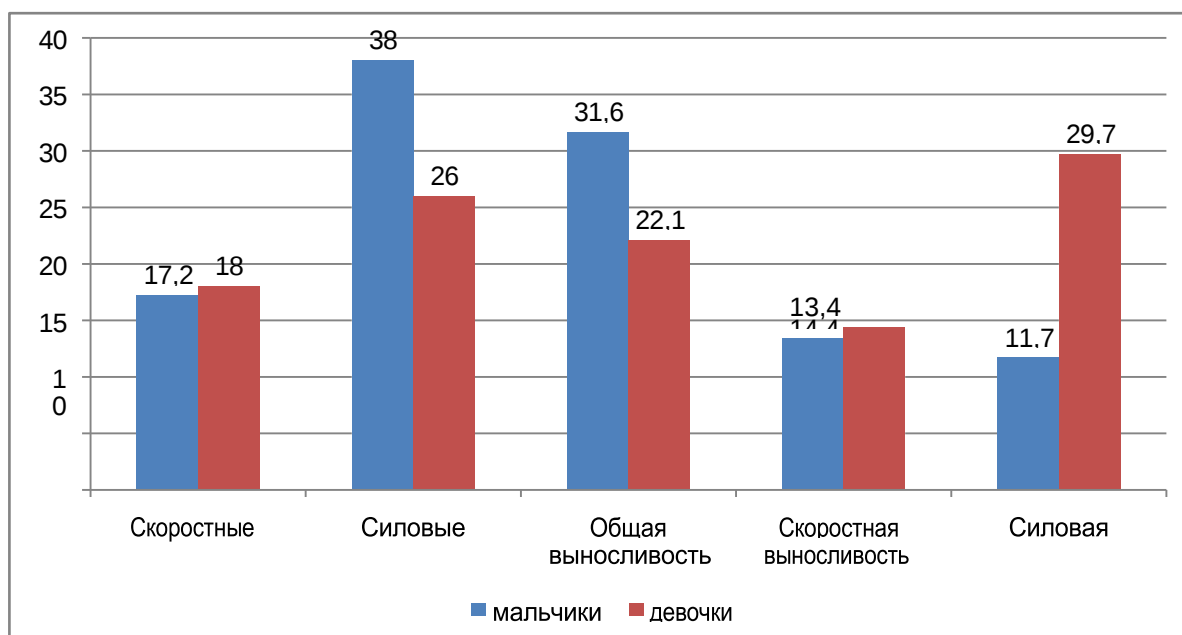


Рис. 2 – Различия навыков прироста двигательных способностей у детей младшего школьного возраста, %

На рисунке можно проследить, что навыки прироста отличаются между мальчиками и девочками:

- Мальчики демонстрируют большие, чем девочки темпы прироста по таким показателям, как силовые способности и общая выносливость;
- Прирост силовой выносливости девочек значительно превышает значение данного показателя у мальчиков;
- Значения прироста скоростных способностей мальков и девочек демонстрируют близкие результаты, однако у девочек этот показатель несколько выше [10].

В возрасте 6-11 лет проявляется склонность ребенка к тем или иным видам физической активности и соответственно к занятиям теми или иными видами

спорта. Этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей ребенка в силу эластичности мышц и связок, подвижности позвоночника, развития вестибулярного и зрительного аппаратов и высокой лабильности нервных процессов.

Успешная физкультурно-спортивная ориентация детей младшего школьного возраста действительно играет ключевую роль в формировании их физического состояния и активного образа жизни в будущем. В этом критическом возрасте, когда закладываются основы физической активности, важно не только развивать двигательные навыки, но и прививать положительное отношение к спорту и физической культуре.

Дети, участвующие в разнообразных физкультурных мероприятиях, значительно повышают свои шансы на успешное развитие не только физической силы и выносливости, но и уверенности в себе. Регулярная физическая активность помогает им развивать важные моторные навыки, такие как координация, баланс и гибкость, что, в свою очередь, формирует основу для успешного участия в спортивных играх и конкурсах в более взрослом возрасте.

Кроме того, физкультурно-спортивная ориентация способствует развитию таких качеств, как командный дух, уважение к соперникам и дисциплина. Дети учатся работать в команде, что влияет на их социальные навыки и способность к взаимодействию с другими. Важным аспектом является то, что занятия спортом помогают развивать у детей специальные навыки — например, умение ставить цели и добиваться их, что положительно сказывается на их учебной деятельности и личной жизни.

Не менее значимым является влияние физической активности на психологическое состояние детей. Спорт помогает справляться со стрессом и развивает настойчивость, что, в свою очередь, играет важную роль в формировании здорового психоэмоционального состояния. У детей, активно занимающихся спортом, наблюдается меньшая предрасположенность к депрессии

и тревожности, что позволяет им более успешно адаптироваться в социуме.

Наконец, успешная физкультурно-спортивная ориентация в младшем школьном возрасте формирует привычки, способствующие здоровому образу жизни. Дети, которые с ранних лет приучены к физической активности, в дальнейшем с большей вероятностью сохраняют эти привычки, что окажет положительное воздействие на их здоровье в юности и зрелом возрасте. Таким образом, создание положительного опыта физической активности на раннем этапе жизни является неотъемлемой частью общего развития ребенка и заложит прочный фундамент для его будущего здоровья и благополучия [10].

1.3. Методические особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста

Школьники младшего возраста более подвержены изменениям физических способностей с точки зрения формирования двигательных координаций ребенка, именно в этот период дети с успехом осваивают новые упражнения, получают физкультурные знания, проявляют индивидуальные интересы к занятиям физической культурой и спортом.

Определенный подход требуется в развитии скоростных способностей у детей младшего школьного возраста, учитывая особенности организма, которые будут адаптированы к физиологическим и психологическим особенностям данной возрастной группы. Важно учитывать, что в этом возрасте основное внимание должно быть уделено формированию базовых двигательных навыков и созданию положительного опыта физической активности, что влияет на дальнейшую мотивацию к занятиям спортом.

Во-первых, необходимо обращать внимание на разнообразие упражнений. Это могут быть игры и активные развлечения, включающие бег, прыжки, эстафеты и другие элементы, которые помогут развивать скорость в непринужденной обстановке. Использование игровых форм обучения особенно эффективно, так как они привлекают внимание детей и делают занятия более интересными.

Во-вторых, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Разные дети могут иметь разные уровни физической подготовки, поэтому следует выделять группы по уровню развития и адаптировать нагрузки соответственно. Включение индивидуальных заданий, где дети могут соревноваться с самими собой, например, фиксируя время на определенных дистанциях, помогает им видеть свои достижения и работать над улучшением результатов.

Третьим важным аспектом является правильная техника выполнения упражнений. Обучение основам технической подготовки должно проходить в игровой форме, с акцентом на развитие правильной осанки и координации движений. Обратите внимание на необходимость соблюдения техники бега, особенно на финишных отрезках, где скорость особенно важна. Важно также вводить элементы тренировки реакций и быстроты, используя различные упражнения на старт и финиш, старты с места или с раскочки.

Не менее важным является аспект восстановления. В младшем школьном возрасте дети могут быстро уставать, поэтому важно включать элементы активного отдыха между нагрузками. Это могут быть упражнения на расслабление или легкие физические активности, позволяющие ребенку восстановиться и продолжить занятие с новыми силами.

Особое внимание стоит уделить психологическому аспекту. За счет создания положительного эмоционального фона занятия должны быть мотивационными и поощрять детей к дальнейшим попыткам, не ставя в центр лишь конкуренцию. Соревнования могут быть организованы в виде веселых стартов или игр, которые способствуют развитию дружеской атмосферы.

Таким образом, методические особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста заключаются в использовании игровых форм, учете индивидуальных особенностей, обучении правильной технике выполнения движений, организации активного отдыха и создании благоприятного психологического климата. Эти подходы помогут не только в развитии скоростных качеств, но и в формировании устойчивой мотивации у детей к занятиям физической культурой и спортом.

Далее по списку выделим задачи, на которые стоит обратить особое внимание при физическом воспитании детей младшего школьного возраста:

- 1) Развитие гармоничного физически крепкого здоровья ребенка;
- 2) Улучшение осанки и профилактика плоскостопия

- 3) Развитие двигательных способностей;
- 4) Развитие координационных и скоростных способностей;
- 5) Формирование у ребенка знаний о влиянии физической культуры на состояние здоровья и работоспособность человека
- 6) Выработка представлений об основных видах спорта и их правилах;
- 7) Приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- 8) Воспитание дисциплинированности;
- 9) Выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта [9].

Как уже говорилось выше, быстрота воспринимается как одно из самых сложных физических качеств для тренировки, особенно в сравнении с такими аспектами, как сила или выносливость. В младшем школьном возрасте, когда организм детей активно развивается, существует ряд уникальных возможностей для формирования таких качеств, как быстрота и координация движений. В этом возрасте тело ребенка отличается высокой пластичностью и способностью к адаптации, что создает идеальные условия для активного освоения различных двигательных навыков.

Развитие быстроты у детей связано не только с чисто физическими аспектами, но и с неврологическими процессами. В младшем возрасте наблюдается значительное развитие центральной нервной системы, что позволяет детям легче и быстрее реагировать на внешние стимулы, а также улучшает координацию движений. Именно в этот период следует направить усилия на тренировку реакций и скоростных характеристик, чтобы закрепить эти качества.

Активные игры, эстафеты и специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, не только способствуют росту физических способностей, но и делают процесс обучения увлекательным для детей, что важно для формирования их отношения к физической активности. Важно, чтобы тренировки носили игровую и разнообразную форму, чтобы сохранять интерес и мотивацию у детей.

Кроме того, сочетание тренировки быстроты с развитием координации движений также представляет собой важный аспект успешной физкультурной ориентации. Упражнения, которые акцентируют внимание на точности, балансе и синхронизации движений, могут способствовать улучшению общих спортивных навыков ребенка. Занимаясь такими видами деятельности, как бег с препятствиями, танцы, акробатика или игры с мячом, дети развивают как быстроту, так и координацию, что приносит большую пользу для их общего физического развития.

Комплексный подход к тренировкам, включая элементы игры, позволит создать основы для успешного овладения такими физическими качествами, как быстрота, что положительно скажется на их будущем спортивном и жизненном пути. Тренировки в младшем школьном возрасте следует строить таким образом, чтобы они способствовали развитию как физических, так и психоэмоциональных качеств, делая акцент, на радость, от движения и достижения.

На данном этапе за счет подвижности нервных процессов и роста физической лабильности нервных центров происходит развитие таких форм выражения быстроты, как:

- 1) Быстрота двигательной реакции;
- 2) Быстрота одиночного движения;
- 3) Частота движений.

На школьных занятиях физкультурой следует использовать различные упражнения и методики для развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста, в том числе циклические (примером таких упражнений является бег), ациклические (здесь стоит отметить прыжки и метания снарядов) и смешанные упражнения (прыжки с разбега и др.). Здесь целесообразно будет привести ряд примерных упражнений для развития быстроты на уроках физкультуры в младших классах: [16]

- 1) Бег на 5, 10, 15, 20 и 30 метров;

- 2) Бег спиной вперед 5 метров;
- 3) Бег на одной ноге 10, 14, 20 метров;
- 4) Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения;
- 5) Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений;
- 6) Быстрые перемещения с последующим выполнением технического приема, характерного для футбола, баскетбола, волейбола и др [16].

В процессе воспитания скоростных способностей у детей младшего школьного возраста целесообразно использовать разнообразные методы, в том числе метод строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

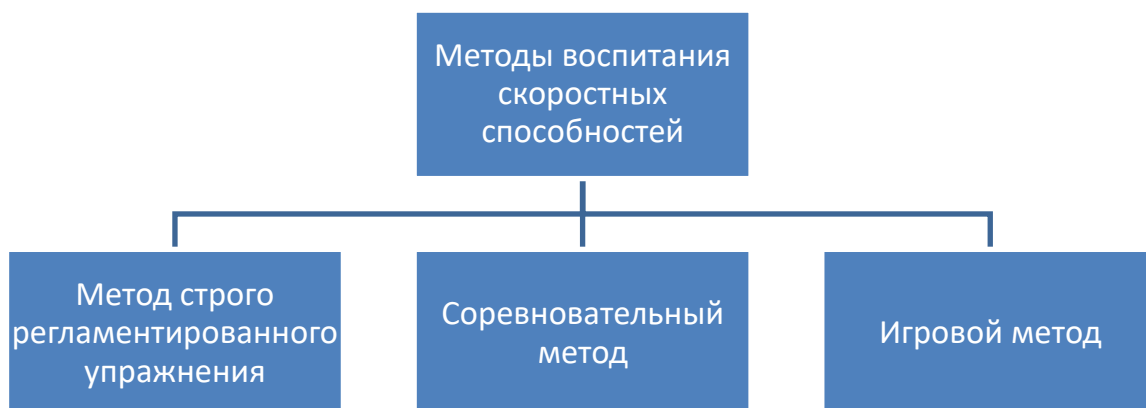


Рис. 3 – Методы воспитания скоростных способностей

Метод строго регламентированного упражнения заключается в повторяющемся выполнении действий с установкой представляет собой эффективный подход к развитию быстроты и других спортивных качеств. Этот метод заключается в систематическом и четком повторении определенных двигательных действий, что позволяет не только улучшить техническое исполнение, но и достичь высокой скорости выполнения. Когда спортсмены работают с максимальной скоростью, это создает условия для улучшения реакции и развития мышечной памяти.

Этот метод акцентирует внимание на правильной технике выполнения движений, что способствует формированию нужных двигательных связей и позволяет достичь более высокой эффективности в будущем. Регулярное выполнение заданий с фокусом на скорости позволяет тренировать не только физические качества, но и психологические аспекты, такие как концентрация и уверенность в своих силах.

Одним из основных преимуществ данного метода является возможность объективно отслеживать прогресс. При четко заданной программе тренировки можно легко фиксировать изменения в скорости выполнения движений, а также оценивать индивидуальные достижения. Это, в свою очередь, повышает мотивацию спортсмена, так как результаты становятся видимыми.

Высокую эффективность в процессе воспитания скоростных способностей младших школьников показывает соревновательный метод, основанный на проведении разнообразных эстафет, это обусловлено тем, что имея возможность соревноваться друг с другом, дети испытывают эмоциональный подъем и проявляют максимальные волевые усилия.

Следующий метод развития быстроты – игровой, он основан на выполнении упражнений с максимальной скоростью в игровой форме, обеспечивающей широкую вариативность действий. Данный метод позволяет детям выполнять упражнения на эмоциональном подъеме без излишнего напряжения.

Особое внимание в процессе тренировки скоростных способностей детей младшего школьного возраста необходимо уделить правильной дозировке скоростных упражнений, не допускающей быстрого утомления детей. Так выполнение упражнений с максимальной скоростью целесообразно проводить в сравнительно небольшом объеме, но часто.

Важно обращать внимание на сигналы, которые подает организм ребенка, и давать ему возможность восстановиться, когда это необходимо. Это может заключаться в чередовании тренировок с низкой и высокой интенсивностью или

введении "легких" дней, когда физическая нагрузка минимизируется.

Также стоит отметить, что игра занимает важное место в тренировочном процессе детей. Благодаря играм можно развивать не только физические навыки, но и командный дух, что особенно важно для формирования социальных навыков и умения работать в группе. Спортивные игры, такие как догонялки или эстафеты, могут быть не только увлекательными, но и способствовать развитию скорости, ловкости и координации.

Кроме того, важно учитывать, что каждое дитя уникально, и принципы тренировок следует адаптировать под индивидуальные особенности и уровень подготовки. Некоторые дети могут быть более склонны к скорости, в то время как другим понадобится больше времени для развития своих физических качеств. Регулярное наблюдение за прогрессом и обратная связь помогут корректировать тренировочные подходы, обеспечивая лучший результат.

В заключение, работа с детьми, направленная на развитие их скорости, требует комплексного подхода, включающего физические, технические и психологические аспекты. Создавая поддерживающую и мотивирующую атмосферу, родители и тренеры могут вдохновлять детей продолжать заниматься спортом, что не только помогает им достигать высоких результатов, но и способствует формированию здоровых привычек на всю жизнь.

Задачей учителя физической культуры является подбор оптимального сочетания методов, средств и форм развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста, соответствующих их уровню физического развития, и обеспечивающих достижение максимального результата [23].

Методические особенности работы с детьми в этом направлении включают в себя следующие аспекты:

1. **Возрастные особенности.** Младший школьный возраст характеризуется высоким уровнем развития двигательной активности и подвижности. В этом возрасте важно учитывать физиологические особенности

детей, их индивидуальные различия и уровень физической подготовленности. Дети могут испытывать разные эмоции, когда занимаются физической активностью, что также нужно учитывать в процессе обучения.

2. Игровая форма обучения. Для развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста наиболее эффективны игровые формы обучения. Игры с элементами соревнования и командные игры помогают поддерживать интерес и мотивацию детей.

Например, можно использовать эстафеты, где дети бегут на время, что развивает как быстроту, так и командное взаимодействие.

3. Постепенность и разнообразность упражнений. Начинать следует с легких пробежек, которые постепенно будут усложняться, добавляя элементы скорости (например ускорение через каждые 20 метров). Важно включать в тренировки разнообразные упражнения – бег с изменением направления, спринты на короткие дистанции, различные элементы флажкового бега и релевантные подвижные игры.

4. Разминка и заминка. На занятиях стоит уделять особое внимание разминке и заминке. Это поможет подготовить тело ребенка к физической нагрузке и снизить риск травм. Разминка должна включать в себя динамическую растяжку, а заминка- статическое упражнение на расслабление мышц.

5. Учет индивидуальных особенностей. Необходимо принимать во внимание индивидуальные способности каждого ребенка. Тренер и педагог должен учитывать уровень физической подготовки и здоровья каждого ребенка, чтобы избежать перегрузок

6. Регулярность занятий. Для достижения результатов важно, чтобы занятия были регулярными. Оптимально проводить тренировки 2-3 раза в неделю, что позволит создать надлежащие условия для развития скоростных качеств [24].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Нами было проведено исследование в рамках ВКР в несколько этапов. Первый этап исследования был аналитическим. Он заключался в выборе, обосновании и определении актуальности темы выпускной квалификационной работы, в рассмотрении литературы и научных статей по выбранной теме, определению цели, задач, предмета и объекта исследования. А так же в подборе методических материалов для проведения мониторинга по исследуемой теме.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент. Базой проведения педагогического эксперимента стала МАОУ

«Приданниковская СОШ» г. Красноуфимска Свердловской области. В проводимом исследовании приняли участие учащиеся 4-х классов данной школы (4 «А» и 4 «Б») – дети в возрасте 10 лет, относящиеся к основной медицинской группе. Нами: студентом 5 курса заочного отделения Института естествознания, физической культуры и туризма ФГАОУ ВО «УРГПУ» Ярославцевым И.В. и учителем физической культуры МАОУ «Приданниковская СОШ» Вяткиным Ю.В., были определены контрольная и экспериментальная группы учащихся (по 10 человек в каждом классе). С контрольной группой школьников проводились занятия по общепринятой программе, а с экспериментальной группой работали по предлагаемой в рамках данной выпускной квалификационной работы методике.

Третьим этапом исследования стала обработка полученных в его ходе результатов при помощи методов математической статистики и их дальнейший анализ.

2.2. Методы исследования

В ходе написания данной работы мы применили несколько методов, чтобы глубже исследовать вопросы, касающиеся развития скоростных качеств у детей младшего школьного возраста. На первом, предварительном этапе исследования основным инструментом стали методы обобщения и анализа научно-методической литературы.

Педагогическое наблюдение стало ещё одним важным элементом исследования. Оно предоставило возможность объективно оценить уровень развития скоростных качеств у детей на практике, а также выявить возможные проблемы и недостатки в тренировочном процессе.

В дополнение к наблюдениям мы использовали педагогическое тестирование, что дало возможность систематически измерять и фиксировать изменения в уровнях скоростной способности детей. Этот метод обеспечил конкретные данные, которые стали основой для анализа динамики развития скоростных качеств.

Педагогический эксперимент, который мы провели, оказался ключевым формирующим элементом нашего исследования. Он предоставил возможность в реальных условиях протестировать предложенные методические подходы и оценить их эффективность в развитии скоростных качеств.

Наконец, метод математической статистики был применен для обработки полученных данных и поиска закономерностей, что обеспечивало научную обоснованность выводов и сделанных рекомендаций. Этот комплексный подход, объединяющий как качественные, так и количественные методы, позволил нам получить всестороннее представление о развитии скоростных качеств у детей младшего школьного возраста и предложить обоснованные рекомендации для работы педагогов и тренеров.

В процессе анализа литературы была выявлена актуальность заявленной

темы, нами была определена цель работы, и поставлен ряд задач ВКР.

Для определения уровня развития скоростных качеств учащихся до и после педагогического эксперимента были выбраны следующие тесты:

1. Первый тест — это бег на дистанцию 30м с высокого старта, в котором участвуют по два человека одновременно. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды. Этот тест позволяет развивать у школьников скоростные способности.

2. Второй тест заключается в выполнении 20 приседаний на скорость, начиная с основной стойки. Временные результаты также фиксируются в протоколе тестирования с точностью до 1 секунды, и данный тест способствует развитию скоростно-силовых характеристик у учащихся.

3. Третий тест включает броски теннисного мяча в стену с расстояния 3 метра, выполняемые в течение 30 секунд, при этом подсчитывается количество бросков, что также фиксируется в протоколе тестирования. [24].

В этом виде тестирования развивается скоростная способность.

4. Результаты тестирования до начала и после проведения педагогического эксперимента были обработаны с применением методов математической статистики, были рассчитаны средние показатели, абсолютные и относительные отклонения, произведено сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп. Все полученные данные были подвергнуты доскональному анализу, по результатам которого сделаны выводы целесообразности дальнейшего применения предложенной экспериментальной методики.

Для более комплексного анализа и сопоставления результатов, все данные, полученные в ходе тестирования, будут тщательно обработаны и проанализированы. Сравнение результатов до и после педагогического эксперимента позволит выявить динамику изменений в скоростных способностях и понять влияние проведенных мероприятий на физическую подготовку

учащихся. Такой подход к оценке физического развития дает возможность не только оценить текущий уровень подготовленности, но и наметить дальнейшие шаги для улучшения их физических показателей. Кроме того, опираясь на полученные результаты, можно выявить индивидуальные особенности участников и адаптировать тренировочные программы для более эффективного воспитания спортивных навыков и умений.

Таким образом, выбранный комплекс тестов позволит получить всестороннее представление о физической подготовке учащихся, а также даст возможность оценить эффективность педагогического эксперимента в рамках развития скоростных качеств.

2.3. Экспериментальная методика развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста

Первый аспект методики — развитие быстроты. Здесь можно внедрить разнообразные беговые упражнения, которые могут включать спринты на короткие дистанции, а также эстафеты с элементами соревнования. Такие задания активизируют не только мышечные группы, но и способствуют формированию соревновательного духа у детей. К тому же, важно учитывать игровые элементы, которые будут способствовать улучшению реакции и координации. Примеры таких игр могут включать различные варианты «догонялок», где скорость и ловкость имеют решающее значение.

Второй аспект включает в себя тренировки, ориентированные на развитие скоростно-силовых способностей. Здесь можно использовать упражнения с собственным весом, такие как прыжки на месте, берпи и упражнения с мячом, которые вовлекают различные группы мышц и помогают развивать взрывную силу. Подобные тренировки могут быть разнообразны и включать элементы борьбы, что также способствует общему укреплению физической формы. Не менее важными будут упражнения, нацеленные на укрепление мышц ног, такие как выпады и приседания, которые также можно разнообразить через игровые форматы.

Чередование этих направлений не только позволяет детям развивать разные физические качества, но и делает занятия более динамичными и увлекательными. Это, в свою очередь, значительно повышает мотивацию детей и интерес к спортивной деятельности. Для учеников младшего школьного возраста важно не только развитие физических способностей, но и формирование положительного отношения к физической культуре, пробуждение интереса к активному образу жизни.

Таким образом, представленная методика может стать эффективным

инструментом в образовательном процессе, способствуя гармоничному развитию детей младшего школьного возраста. Педагогический эксперимент, в свою очередь, позволит оценить эффективность данной методики и выявить ее влияние на физическую подготовленность и общую двигательную активность учащихся. В завершении работы планируется представить обобщенные результаты, которые будут основываться на оценке физических показателей, полученных в ходе эксперимента, что даст возможность проанализировать успехи и определить дальнейшие шаги в работе с детьми.

Таблица 2

Комплекс упражнений и игровых заданий, направленных на развитие
быстроты №1

№	Содержание упражнения	Объем физической нагрузки	Методические указания
Подготовительная часть урока			
1	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	20 секунд	Руки согнуты в локтях, как при беге.

Продолжение таблицы 2

2	Бег с высоким подниманием бедра.	15 метров	Бег с максимальной частотой работы ног и рук.
3	Смена положения рук в парах с взаимным сопротивлением. Исходное положение – основная стойка, правый локоть отведен назад, левая рука выпрямлена вперед.	20 секунд	Спина прямая, голова прямо.
4	Опустить и поймать мяч на уровне пояса сверху. Исходное положение – основная стойка. Мяч в правой руке хватом сверху на уровне плеча. То же повторить левой рукой.	10 раз	Не допускать падения мяча.
5	Быстрая смена ног в упоре лежа.	15 секунд	Руки прямые, таз не опускать.
Основная часть урока			
6	Эстафета в парах «каракавица». Исходное положение – упор сзади.	15 метров	Следить за координацией, переставлять руки и ноги с максимальной частотой.
7	Игра «День и ночь».	10 минут	Следить за соблюдением правил игры участниками.
Заключительная часть урока			
8	Бег на месте с расслаблением плечевого пояса.	30 секунд	Ноги работают с максимальной частотой, руки опущены вниз и максимально расслаблены.
9	Бег в медленном темпе.	1 минута	Плечи не поднимать, стопы ставить по одной линии.
10	Упражнение «Велосипед». Исходное положение – лежа на спине, ноги подняты и согнуты в коленях, имитация вращения педалей велосипеда.	2 подхода по 15 секунд	Выполнять упражнение максимальной частотой амплитудой движений.

Создание комплекса упражнений и игровых заданий для развития быстроты у детей младшего школьного возраста требует креативного подхода, сочетания как физических изометрических нагрузок, так и интересных игровых практик, которые позволят детям не только улучшать свои скоростные способности, но и получать удовольствие от занятий. Вот несколько идей, которые могут быть использованы в рамках такого комплекса.

Таблица 3

Комплекс упражнений и игровых заданий, направленных на развитие
быстроты №2

№	Содержание упражнения	Объем физическо-нагрузки	Методические указания
Подготовительная часть урока			
1	Беговые движения руками на месте с различным темпе.	3 подхода по 15 секунд	Туловище слегка наклон вперед, руки согнуты в локтях.
2	Бег на прямых ногах.	15 метров	Не сгибать ноги в коленях.
3	Бег с захлестыванием голени.	15 метров	Руки согнуты в локтях.
4	Бросить мяч правой рукой, после отскока мяча от пола поймать его левой рукой хватом сверху. Исходное положение – основная стойка. Повторить то же, поменяв руки.	10 раз	Спина прямая, ноги прямые.
5	Ускорение с места.	20 метров	Следить за работой рук.
Основная часть урока			
6	Эстафета со скакалкой в парах.	20 метров	Спина прямая.
7	Игра «Кружева».	10 минут	Следить за соблюдением правил игры участниками.
Заключительная часть урока			
8	Перекаты с пятки на носок с небольшим отрывом от пола и расслаблением плечевого пояса.	30 секунд	Плечи не поднимать.
9	Шаг правой ногой, наклон к правой ноге коснуться ладонями пола. Исходное положение – основная стойка. То же повторить левой ногой.	по 10 раз	Не сгибать ноги в коленях.
10	Упражнение «Березка». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Выпрямить ноги, поднять ноги вверх, зафиксировать положение.	5 подходов по 15 секунд	Туловище и ноги в стойке составляют прямую линию перпендикулярную полу.

Хорошей идеей будет выработка индивидуальных заданий с использованием различных аксессуаров, таких как обручи, мячики, конусы и скакалки. Например, можно создать полосу препятствий, где участники должны преодолеть различные преграды, сочетая бег, прыжки и лазание в одном задании, что сделает процесс тренировок разнообразным и интересным.

Таблица 4

**Комплекс упражнений и игровых заданий, направленных на развитие
скоростно-силовых качеств №1**

№	Содержание упражнения	Объем физической нагрузки	Методические указания
Подготовительная часть урока			
1	Выпады с продвижением вперед.	15 шагов	Выпады согнуты в локтях, шаг шире.
2	Прыжки на месте на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.	по 15 прыжков	Отталкивание за счет стопы.
3	Приседания на двух ногах.	20 раз	Спина прямая, приседать глубоко, слегка отводя таз назад.
4	Круговые движения прямыми руками на счет 1, 2, 3, 4 вперед, на счет 5, 6, 7, 8 назад. Исходное положение – основная стойка, руки в стороны.	4 счета	Спина прямая, руки не сгибаются в локтях, движения активные.
5	Пружинистые наклоны в паре. Исходное положение – стойка лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, руки на плечах партнера.	4 счета	Спина прямая, наклон как можно ниже.
Основная часть урока			
6	Эстафета «Лягушка» в парах. Прыжки на длину с места с продвижением, каждый следующий прыжок с места приземления.	20 метров	Спина прямая, активная работа руками.
7	Игра «Удочка».	10 минут	Следить за соблюдением правил игры участниками.
Заключительная часть урока			
8	Ходьба в медленном темпе с высоким подниманием бедра, руки за головой.	2 минуты	Спина прямая, бедро поднимать можно выше,

Продолжение таблицы 4

9	Упражнение «Мостик». Исходное положение – упор сзади. Прогнуться в спине и пройти в таком положении.	10 метров	Максимальный прогиб в спине.
10	Пружинистые наклоны туловища вниз к пяткам на счет 1, 2, 3, на счет 4 возвращение в исходное положение – основная стойка.	10 повторений	Подбородок прижат, спина и поясница в прогибе.

Таблица 5

Комплекс упражнений и игровых заданий, направленных на развитие
скоростно-силовых качеств №1

№	Содержание упражнения	Объем физическо-нагрузки	Методические указания
Подготовительная часть урока			
1	Медленный бег с выпрыгиванием вверх по команде.	1 минута	Поднять руки вверх при прыжке
2	Прыжки вперед, назад, влево, вправо. Исходное положение – узкая стойка, руки на поясе.	4 счета	Спина прямая, ноги не разводятся
3	Ходьба в полном приседе.	20 метров	Руки согнуты в локтях, локти максимально отведены назад.
4	Пружинистые повороты плечевого пояса на счет 1, 2 вправо, на счет 3, 4 влево.	4 счета	Повороты без рывков, таз и ноги неподвижны.
5	Наклоны туловища вниз с подниманием партнера. Исходное положение – спиной друг к другу, сцепив руки в локтях.	по 8 наклонов	Спина при наклоне полукруглая, партнера – прогнутая. Руки расцеплять.
Основная часть урока			
6	Эстафета «Воробей». Исходное положение – стойка на опорной ноге в полуприседе с отведенной назад маховой ногой. Совершать прыжки с ноги на ногу, меняя положение ног и разводя руки в стороны.	20 метров	Таз не поднимать, следить за прямолинейностью.

7	Игра «Попрыгунчики-воробушки».	10 минут	Следить за соблюдением правил игры участниками.
Заключительная часть урока			
8	Вис на перекладине, ноги встряхнуть.	15 секунд	Туловище прямо, глаза закрыты.
9	Пружинистые наклоны туловища вниз пяткам на счет 1, 2, 3, на счет возвращение в исходное положение основная стойка.	10 повторений	Подбородок прижат, спина поясница в прогибе.
10	Ходьба на носках, руки прямые, подняты вверх ладонями вовнутрь.	2 минуты	Спина прямая, шаг активный, руки не сгибать.

Предложенные подвижные игры являются важным компонентом физического воспитания в начальных классах, поскольку они способствуют не только развитию физических качеств, таких как быстрота и скоростно-силовые способности, но и формированию коммуникативных навыков, командного духа и общей координации движений. Давайте подробнее рассмотрим некоторые из этих игр и их значимость для тренировочного процесса.

1. Игра «День и ночь».

Игра «День и ночь» представляет собой отличный способ тренировки физической активности и развития различных двигательных навыков у детей в начальных классах. В этом игровом формате дети не только активно участвуют в физической нагрузке, но и учатся работать в команде, развивают свои рефлекс, внимание и стратегическое мышление.

Суть игры заключается в быстром реагировании на команды учителя, что требует от участников высокой степени концентрации. Разделение на команды «день» и «ночь» создает элемент соперничества, что делает игру более увлекательной. Важно помнить, что сам процесс игры способствует не только развитию физической ловкости, но и улучшению эмоционального состояния детей, так как смех и веселье всегда присутствуют во время подобных активностей [22, с. 142].

2. Игра «Заслони солнце».

Игра «Заслони солнце» требует от участников быстроты реакции и скорости передвижения. В этой игре один игрок (в роли «солнца») пытается поймать других игроков, которые должны «убежать» в тень (представленную заранее заданной областью). Эта игра отлично развивает не только быстроту и силу, но и тактическое мышление детей, так как они должны находить пути уклонения и планировать свои действия.

Кроме того, «Эстафета с препятствиями» является отличным способом объединить командную работу и развитие физических качеств. В этой игре команды преодолевают различные препятствия (лестницы, конусы, канаты), что требует и быстроты, и силы, а также координации и стратегии. Каждая команда учится работать вместе, обсуждая и планируя, как лучше преодолеть заданный маршрут.

3. Игра «Удочка».

Целью игры является развитие ловкости, внимания, умения быстро ориентироваться. Все игроки – «рыбки», водящий – «рыбак».

«Рыбки» выстраиваются в круг, в центре которого встает «рыбак» со скакалкой в руках, к одному концу которой привязан маленький мячик или мешочек с песком в качестве грузика. «Рыбак» вращает скакалку по полу, «рыбки» подпрыгивают, чтобы «удочка их не задела». Тот игрок, которого задела «удочка», становится «рыбаком» [29].

4. Игра «Тайный агент».

Еще одной увлекательной игрой является «Тайный агент». В ней дети разбиваются на команды, и каждой команде назначаются разные задания, например, добраться до флажка на другой стороне площадки, выполняя разные физические упражнения на пути (прыжки, приседания, ползание). Это помогает развивать не только скоростные качества, но и силу, так как выполнение заданий требует усилий и координации [30].

Предлагаемая экспериментальная методика подразумевает проведение уроков физической культуры в начальных классах с применением игровых и соревновательных методов. Такой подход преследует две цели:

- Развить у учащихся двигательные и скоростные способности;
- Увлечь детей занятиями физической культурой и спортом.

Контрольная группа учащихся в период проведения педагогического эксперимента занималась по общепринятой программе, в то время как экспериментальная группа занималась по предложенной выше экспериментальной методике. До и после проведения педагогического эксперимента было произведено тестирование скоростных способностей детей в каждой из групп [31].

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Итак, следует провести анализ результатов эксперимента основываясь на данные тестирования младших школьников до и после проведения занятий. Все данные проведенных занятий внесены в соответствующие протоколы.

Таблица 6

Анализ результатов тестирования «бег на дистанцию 30 метров» участников экспериментальной группы

Номер участни	Результат до эксперимента, с	Результат посл эксперимента, сек	Абсолютное отклонение, с	Относительное отклонение, %
1	6,7	6,5	-0,2	2,99%
2	6,1	5,9	-0,2	3,28%
3	5,8	5,5	-0,3	5,17%
4	6,9	6,8	-0,1	1,45%
5	6,1	6,0	-0,1	1,64%
6	6,3	6,0	-0,3	4,76%
7	5,9	5,8	-0,1	1,69%
8	7,1	6,8	-0,3	4,23%
9	7,5	7,3	-0,2	2,67%
10	6,6	6,3	-0,3	4,55%
Среднее значение	6,5	6,29	-0,21	3,23%

Рассматривая результаты тестирования участников контрольной группы при проведении тестирования «бег на дистанцию 30 метров», можно отметить следующее:

- среднее значение показателей до начала эксперимента составило 6,5 секунд, после его окончания – 6,29 секунд соответственно;
- за период проведения эксперимента результаты скоростных показателей в контрольной группе улучшились на 3,23%

Таблица 7

Анализ результатов тестирования «бег на дистанцию 30 метров» участников контрольной группы

Номер участника	Результат эксперимента, сек	Результат по эксперименту, сек	Абсолютное отклонение, сек.	Относительное отклонение, %
1	6,1	5,7	-0,4	6,56%
2	6,5	6,1	-0,4	6,15%
3	7,2	6,7	-0,5	6,94%
4	5,9	5,7	-0,2	3,39%
5	6,1	5,8	-0,3	4,92%
6	6,5	6,0	-0,5	7,69%
7	6,4	6,1	-0,3	4,69%
8	5,8	5,6	-0,2	3,45%
9	7,1	6,6	-0,5	7,04%
10	6,7	6,0	-0,7	10,45%
Среднее значение	6,43	6,03	-0,4	6,22%

Среди участников экспериментальной группы отмечены следующие результаты:

- среднее значение показателей до эксперимента – 6,43 секунд, после проведения эксперимента – 6,03 секунд;
- улучшение скоростных показателей в беге на дистанцию 30 метров составило 6,22%.

Оценивая результаты тестирования «бег на дистанцию 30 метров» двух

групп в сравнении, необходимо отметить, что темп прироста скоростных показателей у участников экспериментальной группы почти вдвое выше аналогичного показателя у участников контрольной группы.

Таблица 8

Анализ тестирования результатов «20 приседаний» участников контрольной группы

Номер участни	Результат до эксперимента, с	Результат посл эксперимента, сек	Абсолютное отклонение, се	Относительное отклонение, %
1	20	19	-1	5,00%
2	22	20	-2	9,09%
3	25	23	-2	8,00%
4	20	17	-3	15,00%
5	21	19	-2	9,52%
6	23	20	-3	13,04%
7	21	20	-1	4,76%
8	24	22	-2	8,33%
9	22	19	-3	13,64%
10	22	21	-1	4,55%
Среднее значение	22	20	-2	9,09%

Участники контрольной группы при проведении тестирования «20 приседаний» показали следующие результаты:

- среднее время прохождения испытания до начала эксперимента – 22 секунды, по его окончании – 20секунд;
- прирост показателей составил 9,09%.

Анализ результатов тестирования «20 приседаний» участников
экспериментальной группы

Номер участни	Результат до эксперимента, с	Результат посл эксперимента, сек	Абсолютное отклонение, с	Относительное отклонение, %
1	22	18	-4	18,18%
2	21	17	-4	19,05%
3	23	15	-8	34,78%
4	20	18	-2	10,00%
5	19	14	-5	26,32%
6	21	19	-2	9,52%
7	22	16	-6	27,27%
8	24	19	-5	20,83%
9	22	17	-5	22,73%
10	20	16	-4	20,00%
Среднее значение	21,4	16,9	-4,5	21,03%

В экспериментальной группе при проведении тестирования «20 приседаний» отмечены следующие результаты:

- среднее время прохождения испытания до начала эксперимент;
- 21,4 секунды, по его окончании – 16,9 секунд;
- прирост показателей составил 21,03%.

В целом, как в предшествующем тестировании, результаты проведения эксперимента продемонстрировали положительную динамику, темп прироста скоростных показателей в экспериментальной группе более чем в 2 раза превысил аналогичный показатель в контрольной группе.

Динамика средних показателей тестирования «20 приседаний» представлена на рисунке 5.

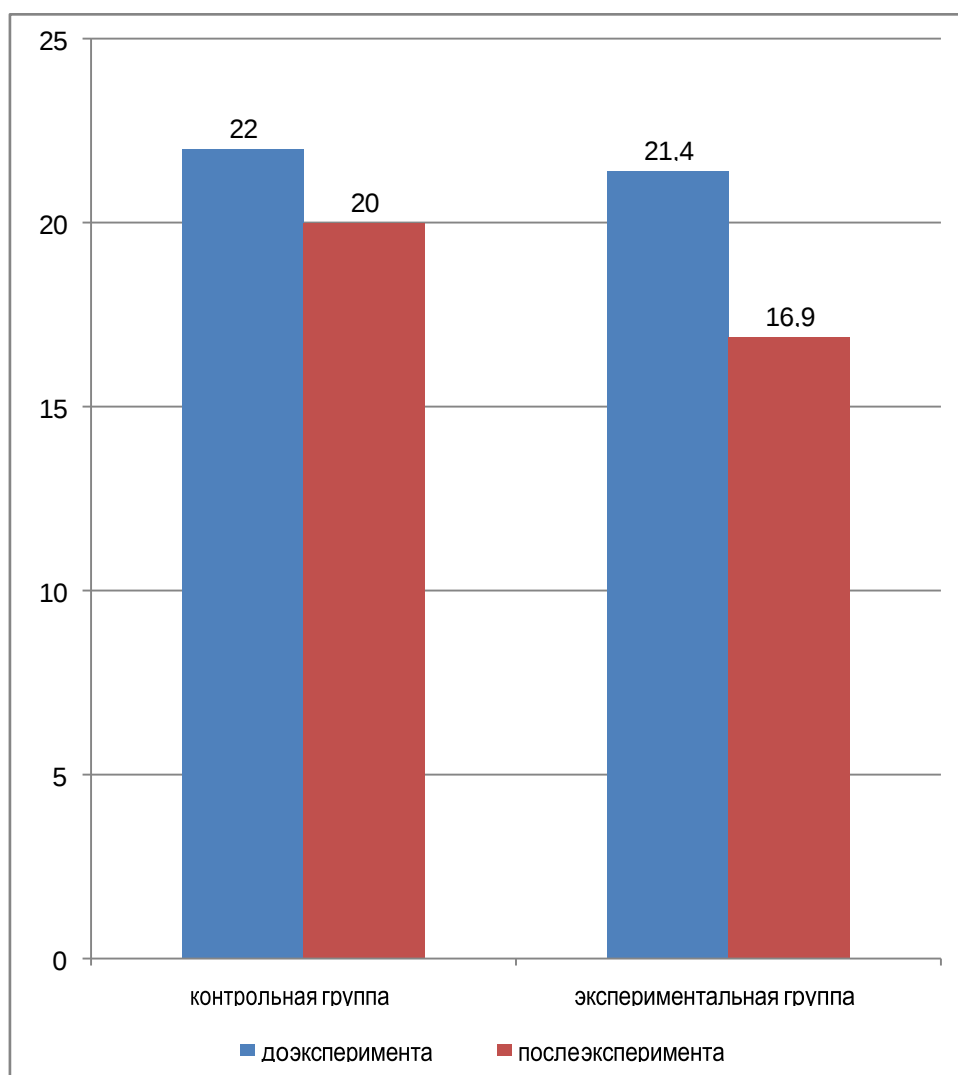


Рис. 5 – Динамика средних показателей тестирования «20 приседаний», сек.

Результаты проведения тестирования «броски теннисного мяча с расстояния 3 метра за 30 секунд» также подвергнем анализу и сравнению между группами.

Таблица 10

Анализ результатов тестирования «броски теннисного мяча в стену с расстояния 3 метра за 30 секунд» участников контрольной группы

Номер участни	Результат до эксперимента	Результат посл эксперимента	Абсолютное отклонение	Относительное отклонение, %
1	10	13	3	30,00%
2	9	11	2	22,22%
3	13	15	2	15,38%
4	13	16	3	23,08%
5	11	14	3	27,27%
6	14	16	2	14,29%
7	12	15	3	25,00%
8	15	16	1	6,67%
9	11	12	1	9,09%
10	10	13	3	30,00%
Среднее значение	11,8	14,1	2,3	19,49%

Так в контрольной группе учащихся были продемонстрированы следующие результаты:

- среднее количество бросков до начала эксперимента – 11,8, по его завершении – 14,1;
- темп прироста показателей составил 19,49%.

Таблица 11

Анализ результатов тестирования «броски теннисного мяча в стену с расстояния 3 метра за 30 секунд» участников экспериментальной группы

Номер участни	Результат до эксперимента	Результат посл эксперимента	Абсолютное отклонение	Относительное отклонение, %
1	16	21	5	31,25%
2	10	15	5	50,00%
3	13	17	4	30,77%
4	15	19	4	26,67%
5	11	16	5	45,45%
6	11	15	4	36,36%
7	12	17	5	41,67%
8	10	16	6	60,00%
9	12	16	4	33,33%
10	14	19	5	35,71%
Среднее значение	12,4	17,1	4,7	37,90%

В экспериментальной группе, в свою очередь, наблюдаются следующие результаты:

- среднее количество бросков до начала эксперимента – 12,4, по его завершении – 17,1;
- темп прироста показателей – 37,9%.

Сравнивая результаты двух групп, участвующих в эксперименте, стоит отметить весьма значительный прирост показателей в обеих группах, однако в экспериментальной группе данный показатель продемонстрировал почти двукратное увеличение в сравнении с контрольной группой.

Динамика средних показателей тестирования «броски теннисного мяча в стену с расстояния 3 метра за 30 секунд» представлена на рисунке 6.

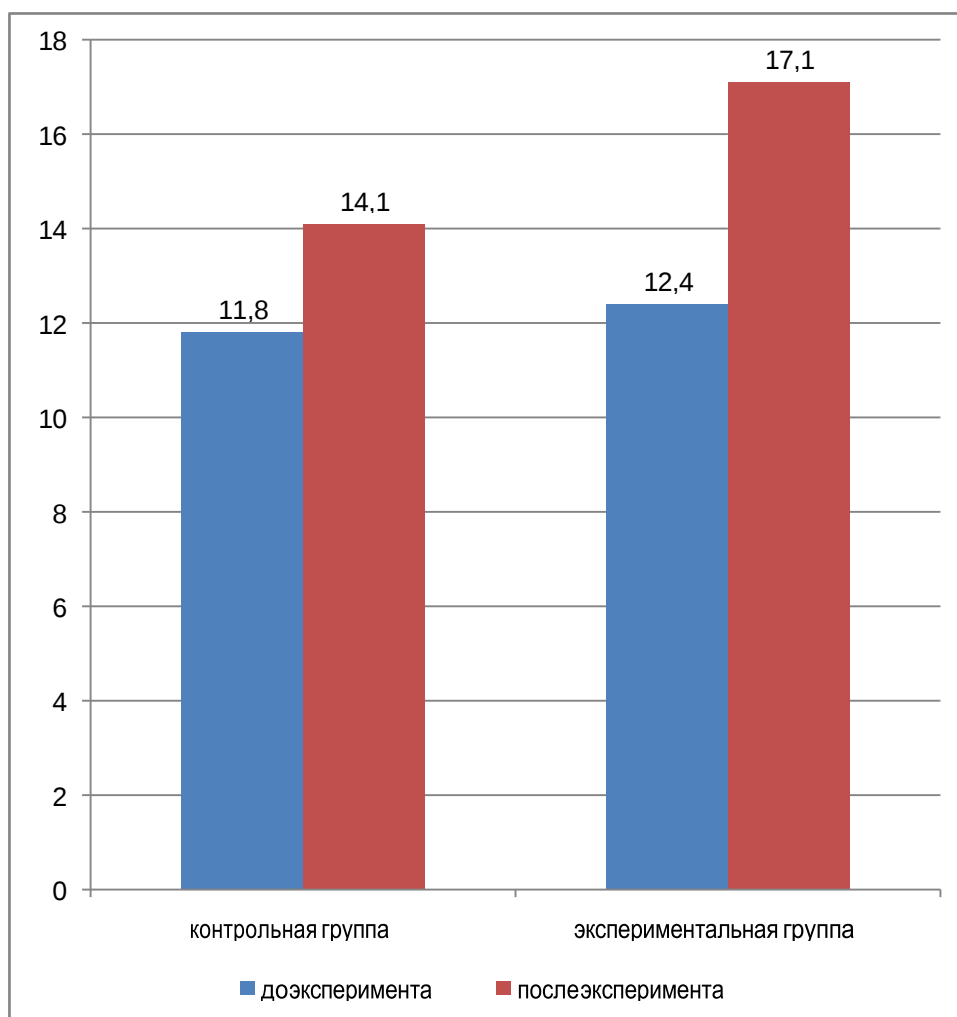


Рис. 6 – Динамика средних показателей тестирования «броски теннисного мяча в стену с расстояния 3 метра за 30 секунд»

Анализируя все данные полученные в ходе эксперимента в целом, стоит отметить, что по всем проводимым тестированиям результаты экспериментальной группы практически в 2 раза лучше результатов, продемонстрированных контрольной группой. Сравнение темпов прироста показателей всех тестирований в разных группах представлено на рисунке 7.

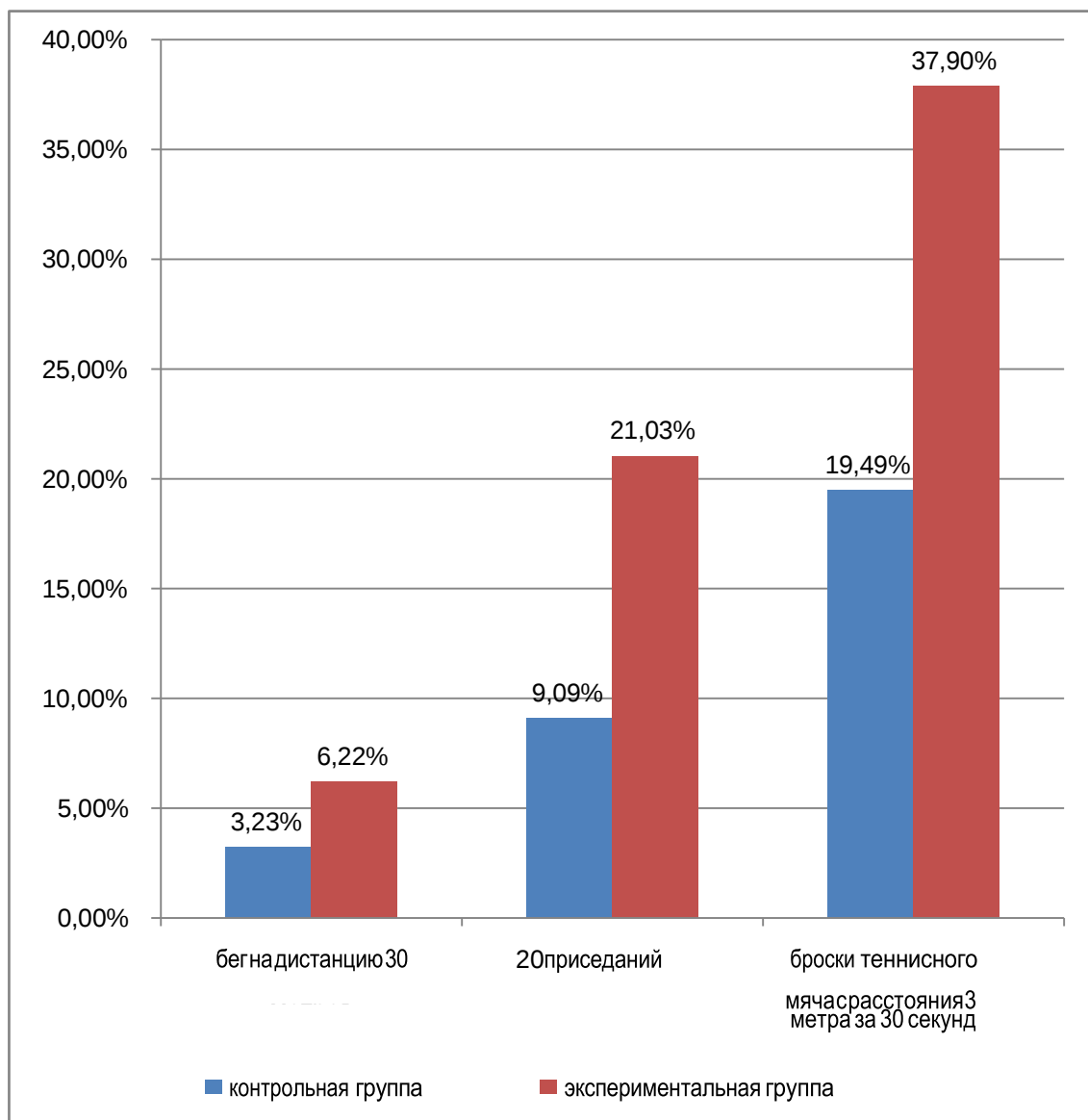


Рис. 7 – Темпы прироста показателей тестирования по результатам эксперимента, %

Для оценки результатов тестирования экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента важно учитывать множество факторов, таких как цели исследования, методы оценки, а также условия, в которых проводился эксперимент. Обычно результаты представляют собой сравнение значений различных показателей, которые были измерены как до начала эксперимента, так и после его завершения.

В начале эксперимента обычно фиксируются исходные данные, которые

могут включать в себя уровень знаний, навыков или состояния участников.

Эти исходные данные потом становятся базой для сравнения, когда эксперимент подходит к концу. В зависимости от типа исследования и применения проводимых процедур, результаты могут варьироваться. Например, если речь идет об образовательном эксперименте, то в начале могут быть проведены тесты, рассказывающие о текущем уровне знаний участников, а в конце — аналогичные тесты, показывающие рост или изменение в уровне знаний после интервенции.

Конечной целью такого сравнения является выявление эффективности вмешательства, использованных методик или изменений, которые произошли за время эксперимента. Необходимо также учитывать статистическую значимость полученных данных: были ли изменения значительными, или они могут быть объяснены случайными колебаниями.

Таким образом, оценка результатов тестирования экспериментальной группы в начале и конце эксперимента дает возможность не только очертить картину проведенного исследования, но и обосновать выводы о его успехе или недостатках.

Анализ показателей развития скоростных качеств у младших школьников на уроках физкультуры представляет собой важный этап в понимании эффективности физической активности и спортивной подготовки в образовательных учреждениях. Для начала нами были выделены ключевые аспекты, которые мы можем рассмотреть в эксперименте.

Перед началом эксперимента нами было проведено предварительное тестирование, чтобы оценить исходное состояние скоростных качеств детей. Обычно для таких целей используются стандартные тесты, например, бег на определённую дистанцию (например, 30 метров), или эстафеты, которые могут помочь выяснить уровень готовности и физической подготовки детей.

После завершения экспериментальной работы и проведенных тренировок

нами были заново измерены те же параметры.

Сравнение результатов до и после эксперимента даст возможности увидеть динамику изменений и выявить, насколько эффективными были применяемые методики и физические нагрузки.

Важным аспектом анализа будет также определение факторов, которые могли повлиять на промежуточные результаты. Это может включать в себя как внутренние факторы, такие как уровень мотивации и физической активности детей, так и внешние обстоятельства, например, климатические условия или организацию занятий.

При интерпретации данных, собранных в ходе тестирования, важно использовать подходящие статистические методы, позволяющие выявить значимость изменений. Например, можно применять t-тест для независимых выборок или методы анализа вариации (ANOVA), чтобы узнать, есть ли существенные различия в показателях.

Таким образом, анализ показателей скоростных качеств у младших школьников позволит не только оценить эффективность физической активности и полученных знаний, но и внести рекомендации по улучшению программ уроков физкультуры, используя основы полученных данных для дальнейших исследований и оптимизации тренировочного процесса. Более того, результаты могут служить основой для разработки индивидуальных программ, способствующих развитию физической культуры у детей.

В 12 таблице мы рассмотрим разницу изменений между экспериментальной и контрольной группой учеников перед началом эксперимента и по его завершению

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и в конце
эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Сентябрь 2024	Декабрь 2024	Сентябрь 2024	Декабрь 2024
Бег на дистанцию 30м (сек.)	6,5	6,29±0,21	6,43	6,03±0,4
20 приседаний (время выполнения в сек.)	21,4	16,9±4,5	22	20±2
Броски теннисного мяча с расстоянием за 30 сек. (кол-во бросков)	12,4	17,1±4,7	11,8	14,1±2,3

После завершения экспериментальной работы, проведенной с целью оценки и развития скоростных качеств младших школьников, мы повторно провели тестирование, чтобы проанализировать достигнутые результаты. Презентация данных является ключевым этапом, так как она позволяет визуально представить изменения и оценить динамику до и после вмешательства.

Полученные результаты, как правило, включают средние значения, стандартные отклонения и диапазоны результатов для каждого из тестов, которые были проведены как до начала экспериментальной работы, так и после её завершения. Например, мы проводили спринт на 30 метров, таблица содержит колонки с результатами до и после эксперимента, а также разницу между этими двумя измерениями.

Предположим, что в ходе тестирования были зафиксированы следующие данные:

- Данные до проведения экспериментальной программы могут показать, что среднее время в спринте на 30 метров среди участников составляло, например, 7.5 секунд с стандартным отклонением 0.5 секунды.
- После реализации специально подобранных тренировок, среднее время может сократиться до 6.8 секунд с аналогичным стандартным отклонением.

В итоге, результирующая таблица представляет собой важный инструмент

для иллюстрации достигнутого прогресса и служит основой для дальнейших размышлений о том, как провести более эффективные занятия, на что следует обратить внимание и какие методы могут быть дополнительно внедрены в учебный процесс для дальнейшего совершенствования физической подготовки учеников. Если у вас есть необходимость, вы можете предоставить данные таблицы, и мы можем внимательно проанализировать их вместе.

Применение предложенной в данной выпускной квалификационной работе экспериментальной методики дало весьма ощутимый положительный результат.

В ходе эксперимента наблюдалось не только улучшение показателей физической готовности участников, но и повышение их интереса к физической активности, что в свою очередь способствует формированию здорового образа жизни.

Подвижные игры, будучи не только эффективными средствами для развития физических (скоростных и координационных) качеств, становятся также важным инструментом для формирования социального взаимодействия среди детей. Они развивают реакцию, быстроту и ловкость, а вместе с тем способствуют укреплению командного духа и уверенности в своих силах. Дети учатся работать в группе, взаимодействовать друг с другом, что формирует их психоэмоциональное состояние и способствует более гармоничному развитию личности.

Важно подчеркнуть, что использование подвижных игр в рамках физического воспитания позволяет создать положительную атмосферу занятия, повышающую мотивацию к занятиям спортом. Вместе с тем, такой подход способствует развитию не только физической, но и психической устойчивости детей, что имеет долгосрочные преимущества в их всей дальнейшей жизни. Таким образом, подвижные игры являются важным элементом образовательного процесса в начальной школе, способствующим всестороннему развитию ребенка.

Также важным является обсуждение результатов с родителями и

педагогами, чтобы они понимали значимость физической активности и уровень подготовки их детей. Это может привести к большему интересу и поддержке со стороны родителей, что является критически важным для успешности всех программ физического воспитания.

В заключение, необходимо рекомендовать продолжение работы по развитию скоростных способностей и внедрение дополнительных методик, которые были выявлены как эффективные. Регулярное повторное тестирование поможет не только отслеживать прогресс, но и корректировать программы тренировок, опираясь на наиболее актуальные данные. Это создает основу для более успешного развития физических качеств учащихся и поддерживает их интерес к спорту и активному образу жизни в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скоростные способности являются одним из самых трудно тренируемых качеств человека, так как физиологической основой данных способностей является такое качество нервной системы, как подвижность нервных процессов, которое в свою очередь является врожденным и весьма мало поддается совершенствованию.

Младший школьный возраст является наиболее значимым периодом с точки зрения формирования двигательных координаций ребенка, именно в этот период дети с успехом осваивают новые упражнения, получают физкультурные знания, проявляют индивидуальные интересы к занятиям физической культурой и спортом.

В возрасте 6-11 лет проявляется склонность ребенка к тем или иным видам физической активности и соответственно к занятиям теми или иными видами спорта. Этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей ребенка в силу эластичности мышц и связок, подвижности позвоночника, развития вестибулярного и зрительного аппаратов и высокой лабильности нервных процессов.

Задачей учителя физической культуры является подбор оптимального сочетания методов, средств и форм развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста, соответствующих их уровню физического развития, и обеспечивающих достижение максимального результата.

В ходе исследования цель была достигнута, а поставленные задачи выполнены. Первая задача заключалась в анализе различных источников научно-методической литературы, посвященной вопросам физического воспитания детей этого возраста. Основное внимание уделялось изменениям в физическом развитии детей, включая улучшение координации и ловкости, а также увеличение мышечной массы. Изученные данные подтвердили, что именно в младшем

школьном возрасте происходят значительные трансформации, которые создают предпосылки для успешного овладения навыками, связанными со скоростью.

Следующей задачей была разработка методики, направленной на эффективное развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста во время уроков физической культуры. Созданные упражнения и игры включали элементы, которые способствовали не только улучшению физической подготовки, но и повышению интереса детей к занятиям. Это позволило создать мотивационную атмосферу, способствующую достижению высоких результатов.

Третья задача сосредоточилась на доказательстве эффективности предложенной методики, что было подтверждено результатами экспериментального исследования. В ходе эксперимента была получена статистически значимая разница в уровне развития скоростных способностей между экспериментальной и контрольной группами. Участники экспериментальной группы показали значительное улучшение в показателях скоростных качеств, что свидетельствует о положительном воздействии применяемых в рамках методики средств и методов.

Таким образом, все поставленные задачи были успешно выполнены, что позволило обосновать необходимость интеграции разработанных методик в образовательный процесс, направленный на развитие физической культуры среди младших школьников. Результаты работы открывают новые горизонты для дальнейших исследований и внедрения инновационных подходов в области физического воспитания, учитывающих особенности и потребности детей данного возраста.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамишвили, Г. А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А, Абрамишвили, В. Ю. Карпов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2014. – №. 11 (117). - С.7-12
2. Антропова, Е. В. Основные виды и функции двигательной активности / Е.В. Антропова//Наука ЮУрГУ. Секции социальногуманитарных наук: материалы 67-й науч. конф./отв. за вып. СД Ваулин; Юж.-Урал. гос. ун- т.- Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015.-2108 с.
- 3.Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) : учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М_М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А. Фарбер-М. : Академия, 2012. - 416 с.
4. Бишаева, А. А., Малков, А. А. Физическая культура. Учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
5. Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе / Г.П.Болонов.-М.: Сфера, 2005.-128 с.
6. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин. - Москва: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002. - 80 с.
7. Былеева, Л. В. Подвижные игры: учебник / Л. В. Былеева. – Москва: Физическая культура. -2008.-288 с.
8. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьноговозраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с. 39
9. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
10. Ерменова, Б. О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Б.О. Ерменова //Проблемы педагогики. – 2016. – №. 7. – С. 23- 27.
11. Ефимова, Е. А. О месте подвижных игр в жизни современных детей / Е.

А. Ефимова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №. (42) Часть 4. – С. 108-113.

12. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

13. Капустин, А.А. Методика концентрированного применения подвижных игр на уроках физической культуры в 3-х классах / А. А. Капустин, А. В. Максимов // Пути решения эффективности занятий в физической культуре и спорте: сб. науч. Ст. / под общ. Ред. А. Г. Капустина. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2007. – С. 19-21

14. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. - 2016. - №: 1. - с. 15-19

15. Качан, А.А. Использование нетрадиционных форм, методов и инновационных технологий на уроках физической культуры / А.А. Качан // Здоровьесберегающее образование. – 2012. – №5 (25). – С. 72 – 74.

16. Кесаревская, Л. Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников/ Л.Н. Кесаревская. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с.

17. Кузнецов, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод, пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: ЦЭНАС, 2003. - 184 с.

18. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учебное пособие/Е.В.Кузьмичева.-: Физическая культура.- 2008.-112 с.

19. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 3-е изд. М.: Сов. спорт, 2007. 464 с. 41

20. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.

21. Лепешкин, В. А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры / В. А. Лепешкин. – Москва: Школьная Пресса, 2004. – 64с.

22. Луткова, Я.З. Подвижные игры как средство решения педагогических

задач в различных звеньях физического воспитания: учебно-метод. пособие /М.В. Луткова, Л.Н. Минина. — СПб. : СПбТАФКим. ПФ. Лесгафта, 2003. - 83 с.

23. Лях В.И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории методики их развития в практике физического воспитания // Физическая культура в школе. – 2006. – № 2. – С. 2 – 6.

24. Меннер, А. Э., Особенности двигательной деятельности детей младшего школьного возраста / А.Э. Меннер, С. В. Шишкина //Новая наука: От идеи к результату. – 2016. – №. 12-2. – С. 116-118.

25. Осипов, Р.Л. Подвижные игры в начальной школе : учеб.-метод. пособие / Р. Л. Осипов. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2012. - 64 с.

26. Осипов, Р.Л. Функциональные возможности детей младшего школьного возраста в подвижных играх / Р. Л. Осипов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : сб. науч.- метод. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина, О. В. Анфилатовой. - Киров : Издво ВятГГУ, 2008. - С. 63-69

27. Пегушина, Ю. В. Развитие двигательных качеств обучающихся на уроках физической культуры / Ю. В. Пегушина, Н. Н. Грачева // Инновационная наука. – 2017. – Т. 2. – №. 4. – С. 130-133.

28. Пенькова, И. В. Особенности физического воспитания детей / И. В. Пенькова, Н. В. Карпова, С. В. Шмелева // Редакционная коллегия. – 2017. – С. 281.

29. Рожко, Г. Т. Подвижные игры на уроке физической культуры /Г. Т. Рожко, Г. К. Шарипова // Научный взгляд в будущее. – 2016. – Т. 7. – С. 68-72.

30. Садыкова, С. Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 92 с.

31. Свечкарёв, В. Г. Подвижные игры как система совершенствование физических качеств / В. Г. Свечкарёв // Научные известия. – 2017. – №. 7.-С. 145.

32. Сотникова, Н. А. Подвижные игры – универсальный метод физического воспитания детей /Н. А. Сотникова // Педагогическое мастерство и

педагогические технологии. – 2016. – №. 4. – С. 313-314.

33. Стеблецов Е. А. Биомеханика физических упражнений. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 220 с.

34. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 586 с.

35. Теория и методика физической культуры : учебник / под общей ред. д.п.н., проф. Ж.К. Холодова, к.п.н., доцента В.С. Кузнецова, к.п.н., доцента Г.З. Карнауховой. – М. : Советский спорт, 2011. – 480 с.

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

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

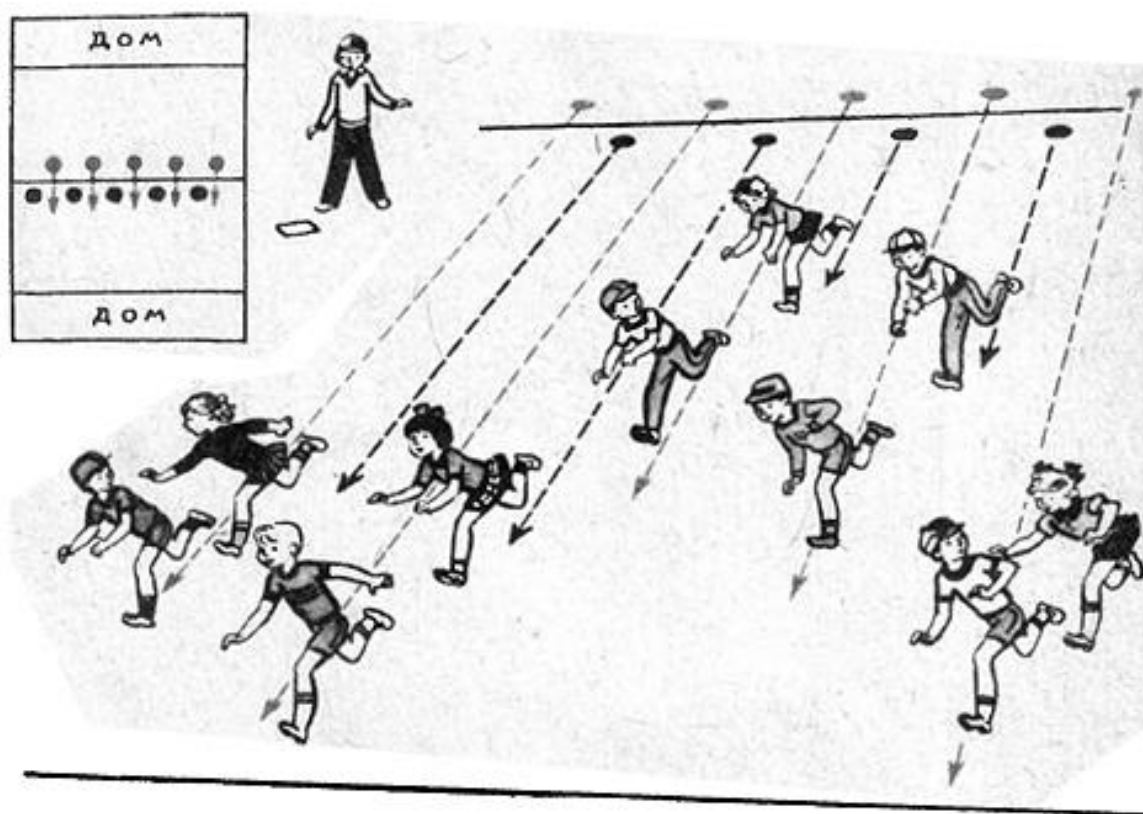
38. Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 348 с.

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

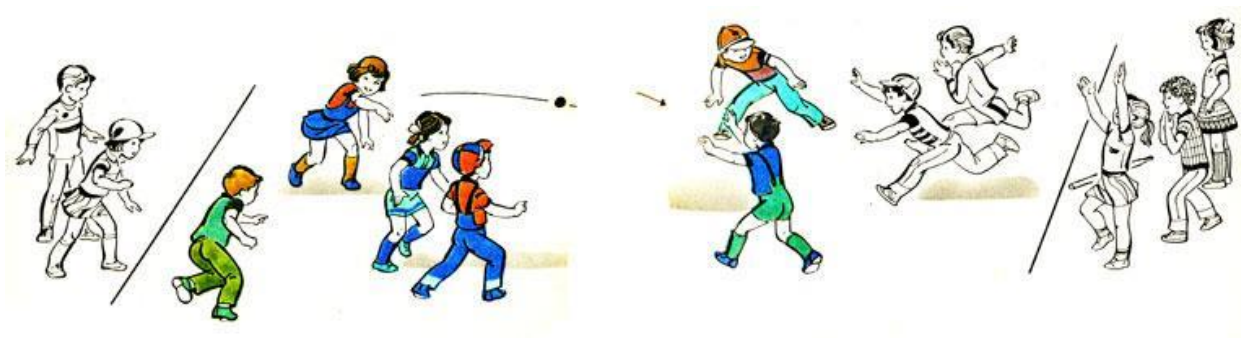
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

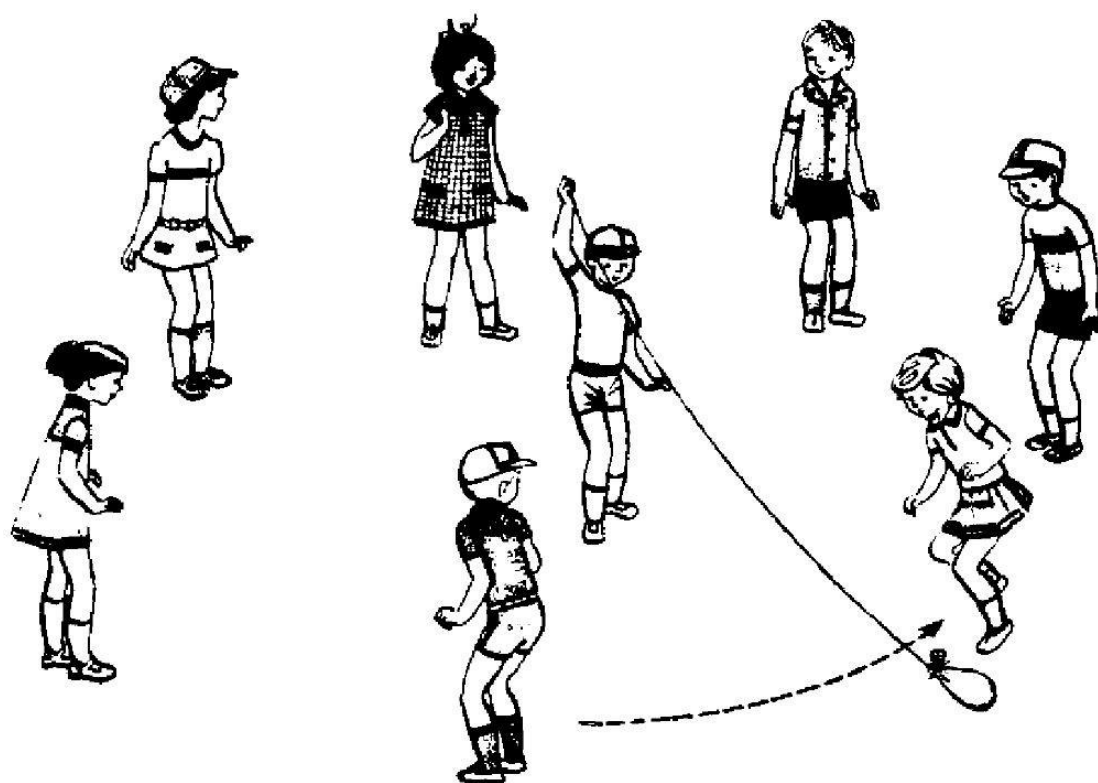
Игра «День и ночь»



Игра «Заслони солнце»



Игра «Удочка»



Игра «тайный агент»



Протокол тестирования
Бег на дистанцию 30 м, сек.

Номер участника	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	6,7	6,5	6,1	5,7
2	6,1	5,9	6,5	6,1
3	5,8	5,5	7,2	6,7
4	6,9	6,8	5,9	5,7
5	6,1	6,0	6,1	5,8
6	6,3	6,0	6,5	6,0
7	5,9	5,8	6,4	6,1
8	7,1	6,8	5,8	5,6
9	7,5	7,3	7,1	6,6
10	6,6	6,3	6,7	6,0

Протокол тестирования 20 приседаний, сек.

Номер участника	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	20	19	22	18
2	22	20	21	17
3	25	23	23	15
4	20	17	20	18
5	21	19	19	14
6	23	20	21	19
7	21	20	22	16
8	24	22	24	19
9	22	19	22	17
10	22	21	20	16

Протокол тестирования

Броски теннисного мяча в стену с расстояния 3 метра за 30 секунд

Номер участника	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	10	13	16	21
2	9	11	10	15
3	13	15	13	17
4	13	16	15	19
5	11	14	11	16
6	14	16	11	15
7	12	15	12	17
8	15	16	10	16
9	11	12	12	16
10	10	13	14	19