

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Развитие быстроты у младших школьников посредством игрового метода

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Кузнецова Светлана Николаевна,
студент 42 группы
очного отделения

дата С.Н. Кузнецова

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания

дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания

дата М.П. Русинова

Руководитель ОПОП

дата И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования	7
1.1 Всестороннее воспитание личности младших школьников с использованием игрового метода	7
1.2 История возникновения игрового обучения	18
1.3 Особенности игрового метода	20
1.4 Значение игрового метода в процессе физического воспитания	26
1.5 Понятие быстрота как физическое качество	30
1.6 Средства и методы развития быстроты у младших школьников	33
Глава 2. Организация и методы исследования	35
2.1. Организация исследования	35
2.2 Методы исследования	37
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51
Приложение1	544
Приложение2	566
Приложение3	588

ВВЕДЕНИЕ

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

Быстрота уже давно обозначена в ряде двигательных и других связанных с человеком качеств, позволяющих совершать моторные действия в течение короткого времени. Это включает, во-первых, способность реагировать на чрезвычайные ситуации, требующие срочных двигательных реакций; Во-вторых, способность обеспечить краткосрочные организменные процессы, которые оказывают непосредственное влияние на скорость движения [22].

В возрасте 7-10 лет существуют возможности для образования быстрых движений, в частности, путем увеличения их частоты и темпов. В этом возрастном диапазоне значительное увеличение максимальной скорости бега связано с естественным развитием скорости движений. Происходит созревание моторного анализатора, запускается выполнение самого важного локомоторного движения. Все это свидетельствует о необходимости начать обучать быстроте именно в течении этого возрастного периода [22].

Педагогический процесс должен учитывать особенности возраста, а процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы он был направлен на гармоничное развитие физических качеств.

В связи с ранним сроком начала обучения увеличивается общий охват детей школьного возраста, что снижает возрастные ограничения для спортивных мероприятий, которые лучше всего проводить посредством игрового метода.

Неоценимое достоинство подвижных игр состоит в том, что они могут использоваться на любых этапах учебно-воспитательного процесса.

Каждый период жизни и развития ребенка характеризуется особой ведущей деятельностью. В российской психологии под господствующей деятельностью понимается та, в которых качественными изменениями в психике детей является формирование основных психических процессов и личностных качеств, имеются ментальные новообразования, характерные для данного возраста [30].

Суть игры как ведущей деятельности состоит в том, что дети размышляют над различными аспектами жизни, особенно отношениями между взрослыми, разясняют свои знания реальности.

Индивидуальность ребенка в этом возрасте также проявляется в когнитивных процессах. Существует значительное расширение и углубление знаний, улучшение навыков ребенка. Этот процесс приходит к III - IV классам, что приводит к тому, что большинство детей обнаруживают как общие, так и специальные способности к различным видам деятельности. В целом, способность проявляется в скорости приобретения ребенком новых знаний, навыков и углубленное изучение определенных предметов в школах в особых видах работ и в общении [30].

Дальнейшее развитие способностей к концу младшего школьного возраста означает значительное увеличение индивидуальных различий между детьми, которые влияют на их успехи в обучении, и является одной из причин принятия психолого-педагогически обоснованных решений о дифференцированном обучении детей с разными способностями. В работе с детьми, которые нашли наиболее развитую способность, в этом возрасте, могут применять методы обучения, характерные для взрослых, как когнитивные процессы одаренных детей, их восприятие, внимание, мышление, память и речь в III - IV классах школы полностью сформированы. Особое значение для развития в этом возрасте имеет стимулирование и максимальное использование мотивации достижения успехов в учебной, трудовой, игровой деятельности детей. Усиление такой мотивации, для дальнейшего развития которой младший школьный возраст представляет

особенно благоприятным временем жизни, приносит двоякую пользу: во-первых, у ребенка закрепляется жизненно весьма полезная и достаточно устойчивая личностная черта - мотив достижения успеха, доминирующий над мотивом избегания неудачи: во-вторых, это приводит к ускоренному развитию разнообразных других способностей ребенка.

Игра и учеба - две разные деятельности, между ними имеются качественные различия. На практике школа отводит слишком мало места игре, сразу навязывая ребенку подход к любой деятельности методами взрослого человека. Она недооценивает организационную роль игры. Переход от игры к серьезным занятиям слишком резок, между свободной игрой и регламентированными школьными занятиями получается нечем не заполненный разрыв. В качестве переходных форм и выступают дидактические игры. Игра, в свою очередь, должна быть организована так, чтобы в ней предчувствовался будущий урок [31].

Игры помогают избежать однообразия, развивают тактическое мышление, осуществляют подготовку к конкретной деятельности. Поэтому игровой метод должен становиться доминирующим в процессе физического воспитания младших школьников [31].

Проблема исследования: повышение эффективности развития быстроты у младших школьников через внедрение игрового метода как доминирующего.

Объектом исследования является процесс физического воспитания младших школьников.

Предметом исследования является метод развития быстроты у младших школьников.

Цель работы: Экспериментально доказать эффективность применения игрового метода для развития быстроты у детей младшего школьного возраста.

Задачи

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования и определить значение игрового метода на занятиях физической культурой.

2. Составить комплекс подвижных игр, направленных на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста

3. Экспериментально доказать значение подвижных игр в процессе развития быстроты у младших школьников.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы из 31 источника и 3-х приложений. Общий объем работы 68 страниц.

Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Всестороннее воспитание личности младших школьников с использованием игрового метода

Общая цель физической культуры конкретизируется оздоровлением и развитием физических качеств. Но, как ни важны спортивные результаты в качестве конкретной цели, с общих социально-педагогических позиций они не могут, в конечном счете, становиться самоцелью. Более существенная цель на пути к ним состоит в том, чтобы через оздоровление и развитие физических качеств сформировать всесторонне развитую личность, сочетающую в себе духовное богатство, нравственную чистоту, физическое совершенство, чтобы использовать уроки физической культуры как фактор гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества [1].

Нравственное воспитание.

Основные задачи нравственного воспитания с использованием игрового метода:

- 1) формировать нравственное сознание, идейную убежденность и мотивы деятельности, согласующиеся с идеалами высокой морали;
- 2) воспитывать моральные чувства, характерные для мирового сообщества - любовь к Родине, гуманизм, чувство коллективизма, дружбы;
- 3) формировать нравственный опыт, твердые привычки соблюдения этических норм, навыки общественно оправданного поведения, честность, добросовестность;
- 4) воспитывать волевые черты и качества личности - воля к победе, непосредственная настройка на конкретное состязание, воспитание правильного отношения к возможным спортивным неудачам и поддержание положительного эмоционального тонуса [13].

Общие нравственные принципы конкретизируются в сфере физкультурной деятельности в виде специфических этических норм, регулирующих поведение и взаимоотношения в этой сфере. Ряд таких норм составляет, в частности, так называемую спортивную этику. В играх спортивная этика выражается в требованиях, которые обязывают каждого, кто имеет отношение к спорту, вести себя так, как это достойно человека: соблюдение установленных правил состязаний, благодарность в спортивном соперничестве, отказ от запрещенных или сомнительных способов достижения победы, уважение соперника и т. д. Усвоение и неотступное соблюдение таких этических норм является при определенных условиях одним из немаловажных конкретных путей нравственного воспитания.

Когда формируются рациональные основы поведения в процессе физического воспитания, важную роль играют беседы на этические темы, разъяснения и другие пути нравственного просвещения, убеждения. Конкретно во время занятий физическими упражнениями специфика этого процесса обязывает искать особенно емкие и лаконичные формы воспитательного воздействия словом. Подробные беседы и диспуты на этические темы, обстоятельный разбор прошедших учебных или спортивно-тренировочных занятий с четкой оценкой возникших в них этических ситуаций, другие специальные формы нравственного просвещения и убеждения должны составлять неотъемлемые звенья системы воспитательной работы специалиста физического воспитания [13].

Исключительно велики возможности, имеющиеся в физическом воспитании для формирования твердых этических норм и навыков поведения через упражнение, приучение. Физкультурная деятельность имеет определенную специфику, которая неизбежно ставит занимающихся перед необходимостью постоянно и твердо соблюдать практические поведенческие нормы и вырабатывать соответствующие

черты поведения. Навыки поведения и связанные с ними черты личности выявляются и испытываются на прочность в эмоционально насыщенных и напряженных игровых ситуациях.

С одной стороны, если правильно организовать процесс физического воспитания, то это способствует формированию положительных черт морального облика человека. С другой стороны, чем выше уровень воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера, тем выше эффективность занятий по физическому воспитанию [13].

Умственное воспитание.

В аспекте задач умственного воспитания с использованием игрового метода предусматривается:

1) обогащать специальными знаниями, которые относятся к сфере физической культуры; систематически расширять и углублять их, формировать на этой основе осмысленные отношения к физкультурной деятельности, содействовать формированию научного мировоззрения - наблюдать за техникой выполнения соперника, накапливать спортивный опыт [14];

2) развивать познавательные способности, качества ума, содействовать творческим проявлениям личности, в том числе самопознанию и самовоспитанию средствами физической культуры - анализ и обобщение проявления в игре, критическая оценка и анализ двигательных действий.

Взаимосвязь умственного воспитания с физическим проявляется как непосредственно, так и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что развитие умственных способностей занимающихся происходит при прямом воздействии процесса физического воспитания. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами

практических действий и прочее. Педагог специально создает на занятиях проблемные и познавательные ситуации разной степени сложности. Занимающиеся должны творчески подходить к решению задач, сами принимать решения и действовать, при этом, активно.

Опосредованная связь состоит в том, что для нормального умственного развития детей необходимые условия составляют развитие физических сил в процессе физического воспитания и укрепление здоровья. Общая жизнедеятельность организма повышается в результате оздоровительных задач физического воспитания, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности [14].

Эстетическое воспитание.

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма [15].

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели - формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Основные задачи эстетического воспитания с использованием игрового метода:

1) воспитание способности чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетически зрелого стремления к физическому совершенству [15];

2) формирование эстетики поведения и межчеловеческих отношений в игровой деятельности; выработка активной позиции в

утверждении прекрасного, непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

Эстетические ценности физической культуры не сводятся только к внешним проявлениям красоты тела или красоты движений, а определяются более всего тем, что органическое приобщение к физической культуре ведет к полноценному здоровью, приближает к физическому совершенству и, в связи с этим, способствует достижению идеала всестороннего гармонического развития личности. Хороший уровень здоровья – это одна из величайших эстетических ценностей, первая предпосылка ощущения радости и красоты жизни. При потере здоровья теряются в той или иной мере красота человека и его эстетическое восприятие.

Все сказанное характеризует большие возможности для решения задач эстетического воспитания в процессе физического воспитания. Для реализации их требуется соответствующая эстетическая направленность в применении средств и методов педагогического воздействия. Это можно достичь умелым использованием эстетических свойств, объективно присущих явлениям физической культуры, направленным подчеркиванием этих свойств, концентрацией на них внимания воспитываемых.

Волевое воспитание.

Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в игровых условиях, состоят в том, чтобы обеспечить:

1) формировать мотивационные, интеллектуальные и нравственные основы волевых проявлений применительно к требованиям игровой деятельности;

2) разносторонне развивать волевые качества, необходимые в данной деятельности - целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость; формировать на этой основе стержневые черты характера, которые

проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики [25].

Основное значение игрового метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения), приводит в действие мобилизирующую силу специфических межличностных отношений, ставит тем самым школьника перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях [25].

Отдельное состязание, даже очень ответственное, понятно, еще ничего не решает в долгом и сложном процессе воспитания характера. Только регулярное участие в играх и систематическое использование игровых начал при организации занятий могут быть постояннодействующими факторами формирования характера школьника.

Эффективное использование состязаний с этой целью предполагает, в первую очередь, умелую постановку педагогом игровых задач, которые соответствовали бы реальным возможностям школьника. Ведь от этого, на прямую, зависит уверенность школьника в своих силах. В противном случае, игры будут создавать «психические барьеры» из-за расхождения между «уровнем притязаний» и фактическими результатами. На практике обычно пользуются несколькими методическими подходами, которые позволяют уменьшить вероятность невыполнения игровой установки, не уменьшая требований к школьнику [7].

По мере адаптации спортсмена к игровым нагрузкам и ситуациям роль игрового метода в волевой подготовке не будет уменьшаться при таком условии, что степень требований, которые предъявляют к волевым качествам, возрастает. Это можно достичь, в основном, путем добавления

дополнительных трудностей в формы состязаний, увеличением числа и частоты игры, повышением степени ответственности игр и разнообразием их условий [27].

При воспитании качеств характера важно использовать и такие игровые факторы, как:

* отношения неявного соперничества, которые всегда возникают в малом коллективе;

* отношения, которые связаны со стремлением к лидерству [27].

При подчинении этих отношений принципам коллективизма и товарищества, преподаватель не должен подавлять здоровую конкуренцию, а, наоборот, направлять ее по педагогически оправданному руслу для того, чтобы использовать ее как фактор мобилизации на решение трудных задач. За счет использования педагогом определенных методов воспитания, в занятиях игрового характера решаются такие задачи, как:

- нравственного воспитания;
- умственного воспитания;
- эстетического воспитания;
- волевого воспитания.

Метод убеждения является главным методом воспитания в отечественной педагогике, так как ему принадлежит определяющая роль в формировании важнейших качеств человека - научного мировоззрения, сознательности и убежденности [8].

Данный метод заключается в том, чтобы донести занимающимся нормы поведения, установленные, сложившиеся традиции, а при совершении каких-либо неверных поступков - их аморальную сторону с целью осознания ее провинившимся и предупреждения проступка в дальнейшем.

В применении данного метода используются два основных, неразрывно связанных между собой средства [28].:

- убеждение словом;
- убеждение делом.

Самыми распространенными приемами и средствами убеждения словом можно считать [28]:

- разъяснение;
- доказательство;
- опровержение;
- сравнение;
- сопоставление;
- аналогия;
- ссылка на авторитет и другие.

Убеждение словом должно сочетаться с убеждением делом и практикой.

При убеждении делом чаще других используют следующие приемы:

- 1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; поручение практических заданий, способствующих преодолению сомнений, ложных взглядов;
- 2) анализ жизненных явлений, опровергающих ошибочные взгляды;
- 3) личный пример педагога и другие.

Быстрее достичь желанной цели преподавателю и занимающемуся позволяет метод упражнения: слить воедино слово и дело, сформировать устойчивые качества и черты характера. Сущность метода состоит в определенной организации повседневной жизни и деятельности, которая сможет укрепить их сознание, закалить волю, будет способствовать формированию привычек правильного поведения. Упражнение в определенных морально-волевых проявлениях лежит в основе приучения [11].

Для совершенствования навыков поведения в различных ситуациях необходимо упражнение как результат повышения сознательности, как специальная, многократно повторяемая человеком деятельность. Упражнение в воспитании и упражнения в обучении различны. Для первого характерно одновременное повышение сознательности, а для второго - направленность на отработку навыков и умений до высокой степени автоматизма и снижение роли сознания в действиях.

Нужно не только рассказывать, но и постоянно упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном выполнении спортивных правил, традиций, пока эти нормы не станут совершенно обыденными и привычными [11].

Наглядный пример. Суть этого метода - целенаправленно воздействовать педагогу на занимающихся личным примером, а также другими видами положительных примеров, которые призваны служить образцом для подражания, либо стать основой для формирования идеала поведения и средством самовоспитания.

Сила такого примера воспитания основывается на естественном стремлении людей к подражанию, особенно детей младшего школьного возраста. Пример будет легче усваиваться и восприниматься тогда, когда он взят из знакомой всем сферы деятельности. В качестве таких примеров педагог использует случаи из жизни своего коллектива, примеры проявления высоких нравственных качеств известными спортсменами на соревнованиях различного уровня по игровым видам спорта.

Большее внимание нужно уделять положительным примерам. Если же преподаватель прибегает к отрицательным примерам, то нужно умело показывать аморальную сторону примера, чтобы вызвать всеобщее осуждение со стороны занимающихся.

Метод поощрения представляет собой специфическую упорядоченную совокупность приемов и средств морального и материального стимулирования. Моральное и материальное поощрение

активно помогает человеку осознать степень труда в достижении общей задачи, осмыслить свое поведение, закрепить положительные черты характера, полезные привычки [26].

В игровой деятельности к числу поощрений относятся:

- одобрение;
- похвала педагога;
- награждение сладкими призами;
- хорошей отметкой и другое.

Под методом наказания понимается определенная система приемов и средств воздействия на занимающихся, которые нарушили нормы морали, с целью исправления их поведения и побуждения к добросовестному исполнению своих обязанностей [26].

Наказание за совершение аморального поступка нужно для того, чтобы провинившийся признал и понял свою ошибку. В физической культуре при использовании игрового метода оно может быть в разных формах:

- осуждения проступка;
- вынесения выговора;
- временного исключения из состава игровой команды и многое другое.

Мера и степень наказания всегда должна соответствовать поступку. Наказание будет оказывать положительное влияние только тогда, когда его применяют правильно, с обязательным учетом характера проступка и его влияния на окружающих.

В системе методов воспитания нельзя рассматривать каждый конкретный метод как универсальный, отдельно от других. Достигать воспитательную цели помогают лишь методы воспитания в совокупности и их технологическая взаимосвязь. Ни один метод воспитания, который взят отдельно от других, не может обеспечить формирование у людей высокого уровня сознательности, убежденности и высоких моральных

качеств. Все вышеперечисленное является неотъемлемой частью в воспитании школьника [26].

В заключении можно сделать вывод о том, что в младшем дошкольном возрасте игра является важнейшей самостоятельной деятельностью детей и имеет колоссальное значение для их физического и психического развития, становления индивидуальности и формирования детского коллектива.

1.2 История возникновения игрового обучения

Обучение через игру имеет глубокие исторические корни. Вы знаете, как игра многогранна, она учит, развивает, воспитывает, общается, развлекает и отдыхает. Но исторически одной из первых задач является обучение. Несомненно, что игра практически с первых минут ее появления выступает как форма обучения, так как начальная школа - это воспроизводство реальных практических ситуаций для их развития. С целью развития необходимых человеческих качеств и навыков, развития способностей. Даже в древних Афинах (VI-IV век до н.э.) практики Пафоса организованного образования и обучения были проникнуты принципом конкуренции (*agonistika*). Дети, подростки, молодые люди постоянно соревновались в гимнастике, танцах, музыке, вербальных спорах, самоутверждаясь и оттачивая лучшие качества. Затем возникли военные игры, маневры, кадровые учения и игра в «бой». В десятом веке в школах среди методов обучения также популярным был конкурс студентов, особенно в риторике. Рутинное обучение выглядело так: учитель прочитал его, дал мне образец интерпретации, ответил на вопросы, организовал дискуссию. Учащиеся научились цитировать по памяти, делать пересказ, обзор, описание (экфразы), импровизацию (теневой). В Западной Европе в эпоху Возрождения и реформирования к использованию принципов игрового обучения под названием Т. Кампанелла и Ф. Рабле [10].

Они хотели детей без труда и, словно играя, познакомились со всеми науками. В XV-XVII вв. Дж. А. Коменюс (1987) призвал все «школы - тюрьмы», «школы - мастерские» превратиться в космические игры. Каждая школа, по его мнению, может быть универсальной игрой и ее необходимо реализовать в играх и соревнованиях, соответствующих возрасту, школьному детству, половому созреванию, юности и т. Д. Джон Локк поощрял использование обучающих игр. Ж.-Ж. Руссо, поставив задачу гражданского воспитания человека, предложил программу преподавательской

деятельности: общественная работа, кооперативные игры, фестивали. В качестве учебного феномена игра одним из первых классифицировала Ф. Фрёбеля, теория игр была основой его образовательной теории. Заметив дидактическую игру, он доказал, что игра способна решить проблемы обучения ребенка, дать ему представление о форме, цвете, размере, помочь вам овладеть культурой движения. Дальнейшее развитие обучающих игр и их изучение показали, что с игрой решаются практически все педагогические задачи [10].

Особая роль в развитии современного игрового обучения сыграла естественное развитие игротехнического движения, опираясь прежде всего на использование деловых игр, что послужило основой для развития больших групповых методов обучения, получивших название методов активного обучения. Теоретически, их использование было оправдано по числу концепций, прежде всего в теории активного обучения. Первая деловая игра была разработана и проведена М. М. Бирштейн в СССР в 1932 г. (М. М. Бирштейн, 1989 г.). Метод был подхвачен и сразу получил признание и быстрое развитие. Однако в 1938 году деловая игра в Советском Союзе постигла судьбу целого ряда научных областей, они были запрещены. Их второе рождение было только в 60-е годы, после того как появилась первая деловая игра в США (1956, Н АВТ, К., Гринблат, Ф. Серый, Г. Грэм, Г., Дююис, Р. Дюк, Р. Прюдомм , и другие). Сегодня в России, США, других развитых странах нет такого учреждения, которое бы не использовало деловые игры или игровые методы обучения.

1.3 Особенности игрового метода

Двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры – в этом заключается сущность игрового метода. Игровой метод не всегда должен быть связан с общепринятыми играми (футболом, баскетболом, волейболом), или подвижными играми. В принципе, применять его можно на материале любых физических упражнений, при одном условии - что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода (фартлек, спортивное ориентирование) [2].

Существует несколько особенностей, которые характеризуют игровой метод в физическом воспитании:

- Игровой метод обеспечивает комплексное и всестороннее развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, потому что в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии, а не изолированно. При необходимости, педагог, с помощью игрового метода, может развивать определённые физические качества (подбирая соответствующие игры).
- Значительных физических усилий от занимающихся требует элемент соперничества, что делает игру эффективным методом воспитания физических способностей.
- Импровизация при действиях в игре и достаточно широкий выбор различных способов достижения цели способствует формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремлённости, а также других ценных личностных качеств [2].
- Во время использования игрового метода усложняется и приобретает новые формы педагогическое управление. Здесь имеет вероятностный характер программирование (в расчёте на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, в тактических установках). В определённой мере обеспечивается и

регулирование нагрузки (например, если изменять продолжительности и темп игры, число участников, размеры игровой площадки, а также посредством игровых снарядов, оборудования и другими способами).

- Устойчивый положительный интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями и спортом возникает у детей и при факторах эмоциональности, привлекательности, удовольствия, которые присущи игровому методу.

Единственный недостаток игрового метода в том, что ограничена возможность при разучивании новых движений и при дозировании нагрузки на организм [3].

Игровой метод обучения, на основе подвижных игр, является очень интересным для преподавания в оздоровительных клубах, так как он носит выраженный эмоциональный характер, что очень важно. Игра позволяет раскрыть интеллектуальные и физические ресурсы человека в короткие сроки.

Многократное повторение учебного материала, в различных его сочетаниях, происходит в игре по желанию учащихся, а не под давлением. Степень тактической, технической, физической подготовленности занимающихся эффективно повышать с помощью игровых комплексов и подвижных игр, которые были специально подготовлены для определенной части или цели урока. А рациональный подбор игровых заданий, которые имеют общую структурную основу со специальными упражнениями, будут способствовать наиболее успешному формированию сложных двигательных навыков [3].

По сравнению с другими циклическими видами, процесс обучения в единоборствах не ограничивается узким приобретением знаний, умений и навыков, а обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в различных условиях, то решению этих сложных задач прекрасно способствует использование игровых методов обучения. Не всегда педагоги стремятся

лишь к разнообразию упражнений. Иногда задачи урока требуют, чтобы занимающиеся выполняли одни и те же действия. Именно в таких ситуациях применение специализированных подвижных игр приходит преподавателям на помощь. Применять их можно на различных этапах и с различной целью. В начале с целью развить основы технических, тактических приемов, а далее с целью закрепления и усовершенствования навыков, а также для повышения эмоционального фона занятия.

Повышает внимание и способствует повышению работоспособности занимающихся введение подвижных игр в занятие при утомлении, нарушении устойчивости, вызванных высоким темпом или однообразным характером уроков. В прямой зависимости от настроения ученика и его увлеченности находится процесс освоения технико-тактических действий. Поэтому созданию у занимающихся положительных эмоций способствует включение в занятия игрового метода. Если умело применять игры, то в процессе занятий интерес к ним сохранится на протяжении всего учебного процесса [16].

При использовании игр в основной части занятия не стоит забывать, у учеников перед началом урока физическое и эмоциональное состояние различны и зависят не только от предыдущих уроков, но и от другой деятельности, в которой они участвуют.

Чаще всего игровой метод воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, но его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. Его можно использовать на материале самых разных двигательных действий при условии, что они будут поддаваться организации в соответствии с требованиями игрового метода [16].

Сюжетная организация характерна для игрового метода в первую очередь: деятельность играющих организуется на основе образного или условного сюжета, замысла, плана игры, который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели - выигрыша. Различные пути и цели

допускаются в рамках правил игры и сюжета, причем выбор нужного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще всего, случайного изменения ситуации. Исходя из этого можно сделать вывод, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости [24].

Моделирование активных межличностных и межгрупповых взаимоотношений, которые строятся как по типу сотрудничества, между игроками одной команды, так и по типу соперничества, между противниками в парных и командных играх, когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты - это является одной из главных черт игрового метода. На таком фоне создается эмоциональный накал и благоприятно выявляются нравственные качества личности [16].

Функции игр и особенности:

Однако одна из основных функций игр и соревнований - педагогическая: они являются одним из основных средств и методов обучения.

Метод игры характеризуется такими особенностями, как:

1) организация «действия», где игра организована в соответствии с образным или условным сюжетом (планом, планом игры), который обеспечивает достижение определенной цели в постоянном и, в значительной степени, случайном изменении.

Игровой сюжет либо непосредственно заимствован из реальности с образным отражением определенных прикладных действий и жизненных отношений (например: труд, действие потребителя, охота за симуляцией и т. Д.) или специально созданный, исходя из потребностей физического

воспитания как схемы взаимодействия игроков - это особенно актуально для современных спортивных игр.

2) Разнообразие способов достижения цели - возможность достижения игровых целей (выигрыш) обычно не привязана ни к какому способу. Почти всегда есть разные способы выигрыша, которые допускаются правилами игры, которые ограничивают только общую линию поведения, но не определяют жестко действия.

3) Интегрированный характер деятельности: игра включает в себя различные физические действия - бег, прыжки, метание и т. Д. Однако иногда играя методом, применяемым и на основе относительно однородных видов деятельности, таких как «фартлек» («бег на игру») - уникальная комбинация игрового метода, использующего непрерывное переменное упражнение, где бег разной интенсивности или бег, перемежающийся с ходьбой, находится в виде игры соперничества между участниками [17].

4) Широкая автономия действий учащихся, высокие требования к их инициативе, находчивость - игровой метод обеспечивает игровое пространство для творческих решений моторных задач, постоянное и внезапное изменение ситуаций во время игры требует решения этих проблем в кратчайшее время и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) Моделирование интенсивных межличностных и межгрупповых отношений, усиление эмоциональности в большинстве игр, хотя и условно, но с довольно высокой степенью умственного напряжения, играет активную межличностную и межгрупповую взаимосвязь, основанную как на типе сотрудничества (между игроками в одной команде), а также тип соревнования (между соперниками в парном разряде и командных играх), когда возникают конфликтующие интересы и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокую

эмоциональную напряженность и ярко способствует развитию этических качеств [17].

б) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

Регулирование нагрузки.

Игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и др. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. Программирование здесь имеет вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках и т. д.) [18].

Однако, в определенной мере возможно обеспечить регулирование нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими всевозможными способами), но точность нормирования ее, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения [18]. Тем не менее, по мнению автора, точность нормирования будет зависеть от опыта и наблюдательности тренера-преподавателя, от его способности определить индивидуальные особенности занимающихся.

1.4 Значение игрового метода в процессе физического воспитания

Игровой метод используется в процессе физического воспитания не только для первоначального обучения движений или избирательного воздействия на индивидуальную способность, но и для всестороннего улучшения моторных характеристик в сложных условиях. В наибольшей степени это позволяет вам развивать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, скорость ориентации, независимость, инициативность. В руках квалифицированного педагога он также является очень эффективным методом воспитания общества, духа товарищества, сознательной дисциплины и других моральных качеств человека [4].

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения учащегося на другой вид двигательной активности для ускорения и повышения эффективности процессов адаптации и восстановления, поддержания ранее достигнутого уровня физической подготовки.

Одна из основных функций игры - педагогическая: игра давно является одним из основных средств и методов обучения в самом широком смысле этого слова. Концепция игрового метода в области образования отражает методологические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методологических терминах (для конкретных видов деятельности, занимаемых ведущими и другими значимыми с точки зрения образования) от других методов обучения. При этом этот метод не обязательно связан с любым обычным видом спорта, таким как футбол, волейбол или простые мобильные игры. В принципе это может быть применено на основе любого упражнения, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с характеристиками этого метода [4].

Метод игры используется на уроках физкультуры для комплексного улучшения движений в их первоначальном обучении, используются для улучшения физических качеств, потому что в играх есть благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, скорости, выносливости.

Обучение с использованием игровой формы, введенной в упражнениях урока, которые носят соревновательный характер. К форме будут относиться подготовительные упражнения, игры поддержки и упражнения, в которых есть элементы соперничества. Вспомогательная игра включает в себя: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в форме игр - игр на открытом воздухе, игровых заданий, с использованием различных снарядов, стендов и т. Д., различаются по глубине и широте воздействия на физические качества учащихся. Эти занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс освоения технологии отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению преодолевать трудности, которые предстоит решать, прежде чем решать задачи [6].

Регулируя физическую нагрузку игры, учитель может использовать различные техники для увеличения или уменьшения времени, отведенного для игры; Изменять количество повторений игры, расстояние, пройденное игроками; Чтобы усложнить или упростить правила игры и ограничения, ввести небольшую паузу для разрыва или уточнения, или ошибки анализа.

Игровой метод, со всеми присущими ему характеристиками, представляет собой глубокий эмоциональный отклик и позволяет в полной мере удовлетворить потребности в моторных делах. Таким образом, это помогает создать положительный эмоциональный фон в классе и чувство удовлетворения, которое, в свою очередь, создает позитивное отношение к физической активности [6].

Младшие студенты особенно интересовались всем, что может быть выражено движением, однако, они по-прежнему довольно трудно выделяют отдельные движения и совершенствуют их. Младшие школьники быстро устают, но быстро восстанавливаются. Особенно дети устали от монотонных упражнений, их больше привлекают другие упражнения, которые вы можете освоить с ними за короткое время, и один игровой метод - способность

решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Младшие школьники, демонстрируя часто наблюдательность, склонность к деталям, творческое мышление и, следовательно, свою деятельность, должны направлять и организовывать в соответствии с образным и условным «сюжетом», который помогает выполнять упражнения непринужденно, сохраняя интерес к таким занятиям [9].

Метод игры используется на уроках физкультуры для комплексного улучшения движений, когда они используются в первую очередь, методы используются для улучшения физических качеств, потому что в играх есть благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, скорости, выносливости [9].

Сама игра является одной из форм естественного поведения, и этот метод представляет собой набор вспомогательных действий, направленных на то, чтобы сделать игры упорядоченным, а выполнение определенных образовательных и развивающих задач в большей степени движет активностью в атмосфере радости [9].

Для более подготовленных учеников возможно усложнение игровых ситуаций. В подготовительной части урока используются общие упражнения с различными предметами, играми и игровыми упражнениями, которые готовят учащихся к движениям и нагрузкам основной части урока.

В подготовительной части занятия, общее развитие упражнений с различными предметами, игры и игровые упражнения используются для подготовки школьников к движениям и готовит к основной части урока. В заключительной части используются игры успокаивающего характера [19].

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма [12].

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях конкуренции, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных не конкурсных нагрузках. Во время соревнований, особенно значимых в личных и социальных отношениях, больше, чем в игре, выражаются моменты психического напряжения. Здесь фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов является постоянно действующим. Командные игры характеризуются взаимной помощью, взаимной ответственностью всей команды для достижения единой цели – победы [12].

1.5 Понятие быстрота как физическое качество

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

Быстрота простой реакции - латентный (скрытый) период реакции - временной отрезок от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с [23].

Сложные двигательные реакции - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.) [23].

Частота, или темп, движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с) [23].

Формы высокоскоростных способностей находятся в различных комбинациях и в сочетании с другими физическими качествами и техническими характеристиками: скоростные двигательные действия, способность как можно быстрее получать максимальную скорость и способность постоянно поддерживать ее [5].

Способность как можно быстрее получить максимальную скорость определяется фазой стартового ускорения или начальной скорости. В среднем это около 5-6 с. Способность поддерживать достигнутую максимальную скорость называется скоростью выносливости и определяется дистанционной скоростью [5].

В различных видах игр и боевых искусствах есть конкретное проявление скорости - быстрое торможение, при котором, в связи с

изменением ситуации вы должны сразу же остановиться и начать двигаться в другом направлении.

Формы быстроты и скорости движений зависят от нескольких факторов: состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата;

Морфологические характеристики мышцы, ее состав (то есть соотношение быстрых и медленных волокон) [20];

Мышцы;

Способность мышцы наиболее быстро перемещаться из напряженного состояния в расслабленное;

Энергетические резервы в мышцах (АТФ и КТФ);

Амплитуда движений, то есть степень подвижности суставов;

Способность координировать движения на высокой скорости;

Биологическое ритмическое функционирование организма;

Возраст и пол;

Скорость естественных человеческих способностей.

Самым благоприятным периодом для развития скоростных способностей мальчиков и девочек является возраст от 7 до 11 лет. Несколько ниже темпы роста с разной скоростью от 11 до 14-15 лет. Половые различия в уровне развития скоростных способностей в возрасте 12 или 13 лет [20].

Скорость определяется:

- количество движений за установленное время без нагрузки конечности или туловища в пределах определенной амплитуды;

- время преодоления заданного расстояния (например, забег на 20, 30 м);

- для скорости выполнения одиночных движений в сложных действиях, таких как отталкивание в прыжках, движения плечевого пояса и рук в метании, удар бокса, начальное движение бегуна на короткие дистанции, движения гимнастки и т. Д [20].

Все формы скорости развиваются эффективно в игре в баскетбол. Вы также можете порекомендовать ручной мяч, настольный теннис, уличные игры с быстро меняющейся игровой ситуацией и быстрым движением [21].

Развитие таких качеств, как скорость, зависит от лабильности нервно-мышечной системы, эластичности мышц, подвижности суставов, координации деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени применения доменных методов.

Поскольку скорость движений зависит от силы мышц, эти качества развиваются параллельно. Как вы знаете, чем меньше внешних движений сопротивления, тем они быстрее. Невозможно уменьшить вес снаряда, который установлен правилами соревнований. Также невозможно уменьшить вес тела без вреда для здоровья. Но вполне возможно увеличить силу. Повышенная сила позволит спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление и тем самым быстрее выполнять движение [21].

1.6 Средства и методы развития быстроты у младших школьников

Средства развития скорости

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов полагает, что средством для развития скорости являются упражнения, выполняемые на предельной или почти предельной скорости (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы [29].

1. Упражнения, которые оказывают непосредственное влияние на отдельные компоненты скоростных способностей:

2. Упражнения комплексного (универсального) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей:

3. Упражнения сопряженного воздействия:

По мнению Ж. Холодова и В. Кузнецова для развития частоты движений: циклические упражнения в условиях, способствующих увеличению скорости движения [29];

Бег под гору,;

Быстрые движения ног и рук, выполненные в высоком темпе, уменьшая колебание, а затем постепенно увеличивая его;

Упражнения для увеличения скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их сложном выражении используются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития скорости реакции; Упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для движения на различных коротких участках (от 10 до 100 м); Упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Методы развития скорости

К методам строго регламентированных упражнений относятся:

А) методы повторного выполнения действий с установкой для максимальной скорости;

В) методы переменного (вариативного) упражнения с различными скоростями и ускорениями в соответствии с заданной программой в специально созданных условиях. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов [29] подчеркивает, что специфические закономерности развития скоростных способностей обуславливают необходимость сочетания указанных методов тщательно, в соответствующих пропорциях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «высокоскоростного барьера». Поэтому проблема оптимального сочетания методов с относительно стандартными и разнообразными формами упражнений занимает центральное место в методологии скоростного образования.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследовательская работа осуществлялась на базе школы №112 г. Екатеринбурга. В исследовании принимали участие учащиеся в возрасте 9-10 лет, в количестве 20 человек. 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 отечественных и зарубежных авторов, формировались группы испытуемых учащихся и формировалась основная база данных. Далее был проведен педагогический эксперимент - выявление физического развития учащихся, скоростной подготовленности.

2. На втором этапе исследования проводилось тестирование скоростных способностей учащихся, 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 45 минут, по программе «Федерального государственного общеобразовательного стандарта».

Занятия по физической культуре проводились учителем школы №112 и студентом-практикантом в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанному комплексу занятий для экспериментальной.

Подвижные игры и их комплексы включались в основную часть урока. В течение учебного года тестирование скоростной подготовленности учащихся проводилось дважды. Оно проводилось в одних и тех же условиях

после предварительной разминки. Результаты фиксировались и были обработаны методом математической статистики.

2.2 Методы исследования

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

- 1.Метод теоретического анализа и обобщения литературы.
- 2.Педагогическое тестирование.
- 3.Педагогический эксперимент.
- 4.Метод математико-статистической обработки материала.

Анализ и обобщение научно-методической литературы

Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам, связанным с развитием скоростной подготовки учащихся 9-10 лет и ее укреплении различными методами. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области развития скоростных способностей учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось дважды в течение учебного года (сентябрь, март 2016 – 2017года). Контрольные упражнения (тесты) применялись в соответствии с учебной программой для учащихся 4-х классов.

Проводились следующие тесты:

- бег на 30 метров;
- бег на 60 метров;
- челночный бег 3x10 метров.

1. Бег на 30 метров.

Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения на 30 м. Бег на 30 метров. Тест проводился на беговой дорожке. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки:

- 1) заступ за линию старта перед командой «марш»;

2) во время бега по дистанции бежать не по своей дорожке или мешать сопернику.

2. Бег на 60 м (с).

Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения 30 м.

Бег на 30 метров. Тест проводился на беговой дорожке. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки:

- 1) заступ за линию старта перед командой «марш»;
- 2) во время бега по дистанции бежать не по своей дорожке или мешать сопернику.

3. Челночный бег 3x10 метров (с).

Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения 3x10 м. Челночный бег 3x10 м выполняется в спортивном зале на отрезке 10 м. Место старта должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Ученик принимает исходное положение: высокий старт. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. По команде «марш» ученик бежит до линии финиша и касается ее любой частью тела. Затем разворачивается и бежит до линии старта, так же, касаясь ее любой частью тела. Третий отрезок выполняется так же, как первый, только без разворота, а с максимальным ускорением и пробеганием линии финиша.

Ошибки:

- 1) заступ за линию старта перед командой «марш»;
- 2) не коснуться линии старта или финиша при разворотах.

4. Бег на 10 м схода (с).

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Учитель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта учитель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Ошибки:

- 1) несвоевременный разгон;
- 2) остановка до линии финиша.

Педагогический эксперимент

Цель педагогического эксперимента заключалась в исследовании динамики показателей уровня скоростной подготовленности учащихся 9-10 лет. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2015 года по март 2016 года. Всего в эксперименте принимало участие 20 учеников.

Учебный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание скоростной подготовке учеников. Общий объем нагрузок в группах был одинаков.

В контрольной группе на занятиях физической культурой упражнения для развития скоростных способностей учащихся выполнялись в соответствии с программой.

В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный нами комплекс подвижных игр, направленный на развитие скорости учеников. Занятия по скоростной подготовке учеников проводились преимущественно с использованием различных подвижных игр. Пауза отдыха между играми задавалась учителем (30-60 сек). Всего проводилось 3 игры с интервалом отдыха между ними 30-60 сек.

Кроме того, в упражнениях, направленных на развитие скоростных способностей, которые применялись в экспериментальной группе, также присутствовали упражнения:

- 1) силового характера;
- 2) координационного характера;
- 3) упражнения скоростно-силового характера.

Методика включает совокупность средств, методов, режимов мышечной работы.

Метод математико-статистической обработки материала

Обработка результатов исследования проводилась по основным статистическим параметрам:

- вычисление средней арифметической величины (M);
- вычисление среднего квадратичного отклонения (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 нашего педагогического эксперимента было определение, теоретическое обоснование и выявление методики для развития скоростных способностей у младших школьников 9–10 лет.

Контроль физической подготовленности юных учеников проводится в целях объективной количественной оценки быстроты, скорости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы школьников с одинаковым уровнем подготовки 9-10 лет (экспериментальная и контрольная). В экспериментальной группе на занятиях по физической культуре применялись специальные упражнения, направленные на развитие скоростных качеств юных учеников.

В начале учебного года было проведено исходное тестирование физической подготовленности обеих групп. Протоколы исходного тестирования представлены в приложении 1, 2.

Оценивая полученные данные развития скоростных способностей у учеников 9-10 лет экспериментальной и контрольной групп (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по трем показателям из четырех.

Таблица 1.

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

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	март	сентябрь	март
Бег на 30 м,с	5,2±0,06	5,1±0,04	5,3±0,06	4,9±0,07*
Бег на 60 м,с	9,4±0,16	9,3±0,15	9,5±0,13	9,2±0,12
Челночный бег 3x10 м,с	10,8±0,12	10,8±0,09*	10,9±0,11	10,5±0,1*
Бег на 10 м сходу	2,3±0,08	2,2±0,1	2,4±0,08	2,1±0,07**

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября;

Звездочкой * слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно марта разных групп;

* - $p < 0,01$, ** - $p < 0,05$

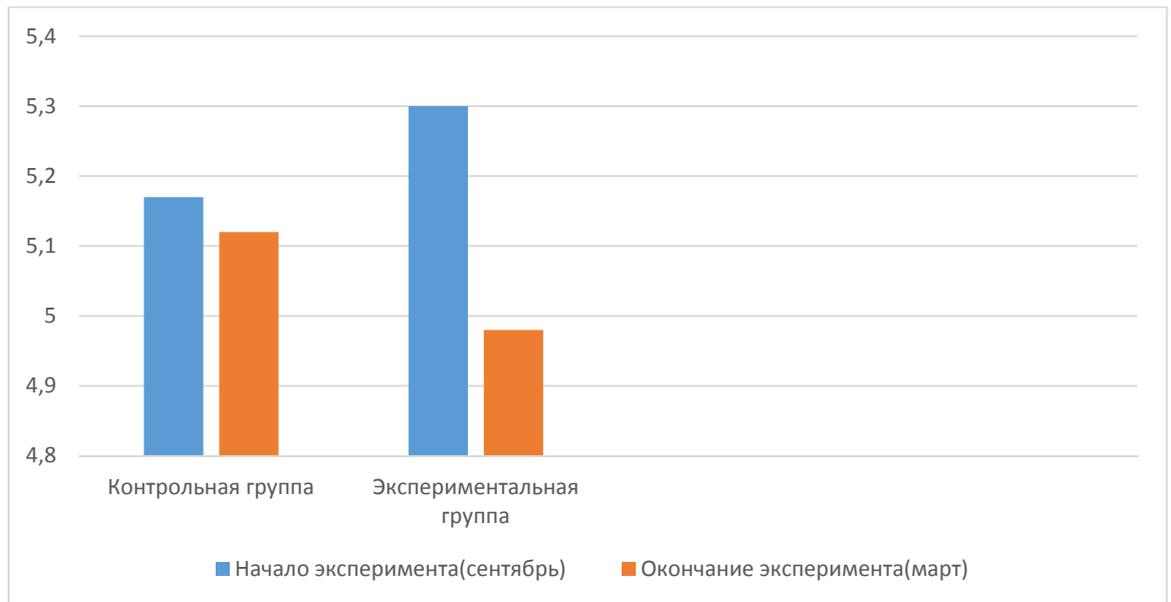


Рис. 1. Прирост показателей скоростных способностей у учащихся 9-10 лет в соотношении в беге на 30 метров.

1. В тесте «Бег на 30 метров»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,2 \pm 0,06$ м,с в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,1 \pm 0,04$ м,с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,96%. Достоверного увеличения показателей не выявлено.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,3 \pm 0,06$ м,с в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,9 \pm 0,07$ м,с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6,03%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Достоверных различий между группами не выявлено.

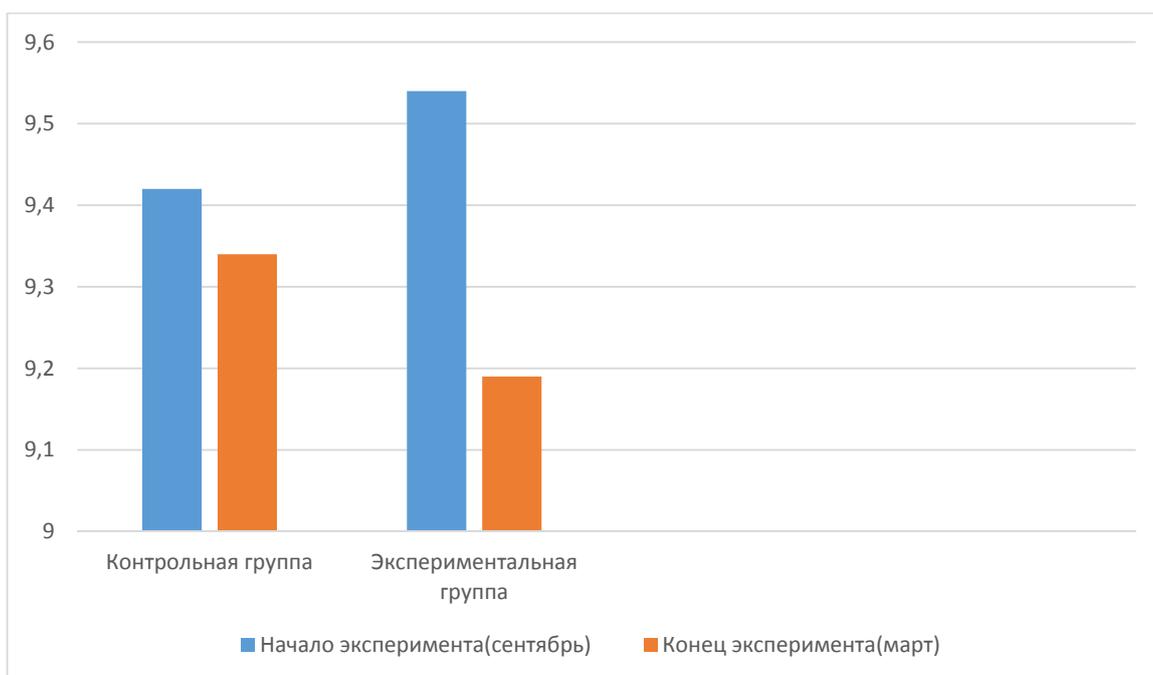


Рис. 2. Прирост показателей скоростных способностей у учащихся 9-10 лет в % соотношении в беге на 60 метров.

2. В тесте «Бег на 60 метров»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $9,4 \pm 0,16$ м,с в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,3 \pm 0,15$ м,с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $9,5 \pm 0,13$ м,с, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,2 \pm 0,12$ м,с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3,6 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, 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.

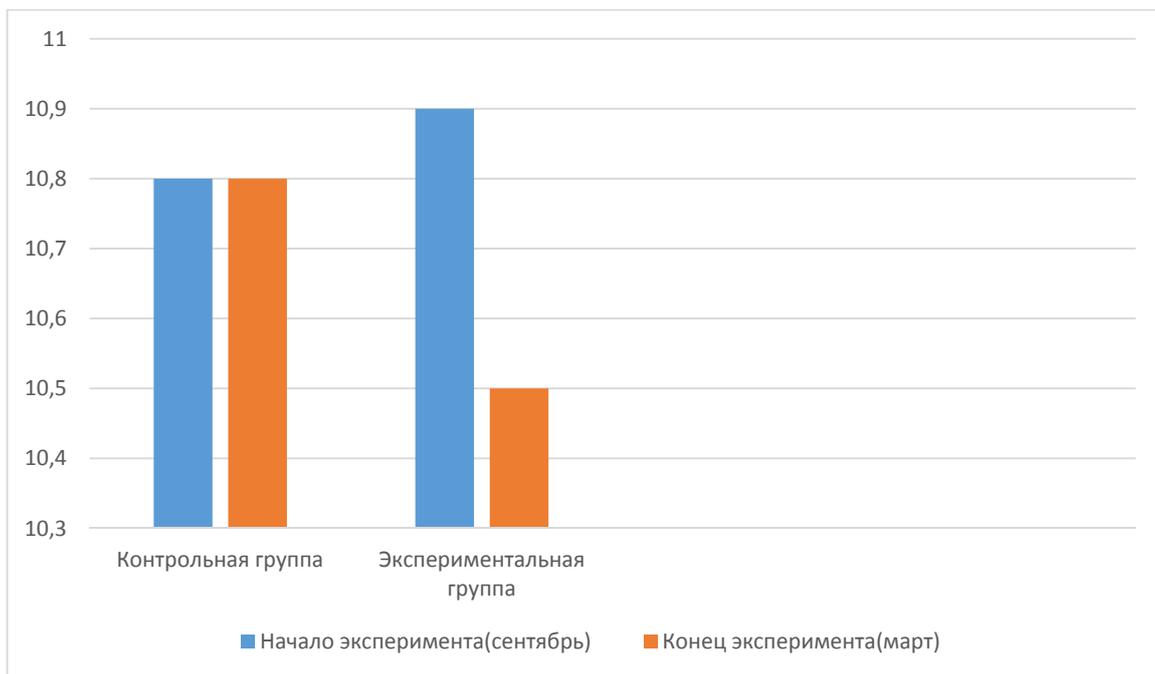


Рис. 3. Прирост показателей скоростных способностей у учащихся 9-10 лет в % соотношении, в тесте челночный бег 3x10 метров.

3. В тесте «Челночный бег 3x10 метров»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $10,8 \pm 0,12$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,8 \pm 0,09$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,74 %.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $10,9 \pm 0,11$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,5 \pm 0,1$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3,5 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, 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.

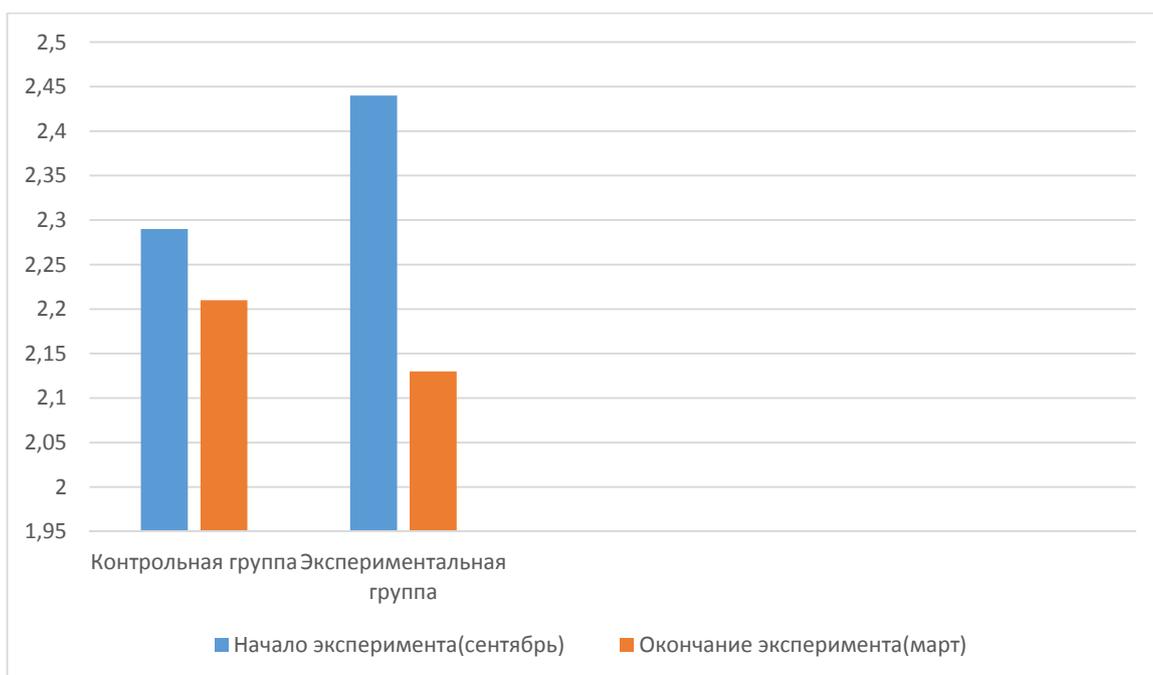


Рис. 4. Прирост показателей скоростных способностей у учащихся 9-10 лет в % соотношении, в тесте бег на 10 метров схода.

4. В тесте «Бег на 10 метров схода»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $2,3 \pm 0,08$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $2,2 \pm 0,1$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 3,49 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $2,4 \pm 0,08$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $2,1 \pm 0,07$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 12,7 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, 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.

Было выявлено достоверное увеличение показателей контрольной группы юношей 9-10 лет в тесте «Челночный бег 3x10 метров». В остальных тестах достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту результатов.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию скоростных способностей у юношей 9-10 лет выявлено достоверное увеличение показателей по трем из четырех тестах (кроме теста «Бег на 60м»).

Анализ данных полученных в ходе 7-месячного эксперимента по развитию скоростных способностей у юношей 9-10 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели учащихся экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На данный момент существует огромное количество различных методов обучения для развития скоростных способностей. Традиционная классификация предполагает следующие виды обучения: словесный, работа с источниками, наглядный, практический (эксперимент). Однако, такой подход в настоящее время не сможет удовлетворить школьников. В связи с этим, в последние годы ведется поиск путей повышения эффективности обучения. Одно из перспективных направлений, особенно у младшего школьного возраста, является внедрение игрового метода в процесс обучения. Здесь активность обучающихся стимулируется за счет специальной организации учебного материала.

При проведении занятий по физической культуре выяснилось, что учащиеся наиболее включены в занятия при организации и проведении игр, изучении их правил.

Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового метода.

При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

Для воспитания скоростных качеств можно рекомендовать следующие подвижные игры, игровые задания и упражнения: «совушка», эстафета, «падающая палка», «стрелки», «бегуны», «салки».

В данной работе мы изучили методы совершенствования уровня скоростной подготовленности младших школьников 9-10 лет.

К ним относятся разнообразные средства и методы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Соблюдая закономерности и принципы тренировочного процесса, нами была теоретически обоснована и выбрана методика совершенствования скоростных качеств учащихся 9-10 лет с использованием специально разработанного комплекса, предусматривающего подвижные игры с различными ускорениями на основе интервального метода.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Обобщая результаты педагогического эксперимента, можно заключить, что в данном возрасте можно добиться роста скоростных показателей. Средства и методы, применяемые в тренировочном процессе учеников 9-10 лет позволяют дозировать нагрузку в зависимости от характера игр, что делает этот процесс более эффективным.

2. Эффективность выбранной методики подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальной группы, но и превосходством результатов тестирования экспериментальной группы над показателями испытуемых контрольной группы. Обработка результатов педагогического эксперимента доказала, что прирост всех контрольных показателей в экспериментальной группе за период педагогического эксперимента выше, чем в контрольной.

3. Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применения специальных упражнений, направленных на развитие скоростных качеств у юношей 9-10 лет на занятиях по физической культуре.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Абрамян, Л.А. Игра дошкольника [Текст] / Л.А.Абрамян. - М.: Просвещение, 1989 ,- 286 с.
- 2 Абрамян, Л.А. Игра дошкольника [Текст] / Л.А.Абрамян. - М.: Просвещение, 1989 ,- 289 с.
- 3 Абрамян, Л.А. Игра дошкольника [Текст] / Л.А.Абрамян. - М.: Просвещение, 1989 ,- 290 с.
- 4 Антонова, Т. В. Особенности социального поведения детей в игре [Текст] / Т.В.Антонова. - М.: педагогика, 2006 .- 250 с.
- 5 Аракелян, Е.Е. Бег на короткие дистанции (спринт) [Текст] / Е.Е.Аракелян, – М.: Инфра-М.: 2002 .-113 с.
- 6 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А.Ашмарин. – М.: просвещение, 1990 .- 287 с.
- 7 Божович, Л.И. Психическое развитие школьника и его воспитание [Текст] / Л.И.Божович. - М.: 1974 .-127 с.
- 8 Володина, В.С. Основы, теории и методы физического воспитания [Текст] / В.С.Володина. – М.: 1991 .- 37 с.
- 9 Губанова, Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду [Текст] / Н.Ф.Губанова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009 .- 128 с.
- 10 Губанова, Н. Ф. Развитие игровой деятельности [Текст] / Н.Ф.Губанова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009 .- 108 с.
- 11 Гужаловский, А.Л. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.Л.Гужаловский, - М.: 1978 .- 25 с.
- 12 Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера [Текст] / А.А.Деркач, - М.: Физкультура и спорт, 1981 .- 375 с.
- 13 Доналдсон, М. Мыслительная деятельность детей [Текст] / М.Доналдсон, - М.: Педагогика, 1985 .- 79 с.
- 14 Доналдсон, М. Мыслительная деятельность детей [Текст] / М.Доналдсон, - М.: Педагогика, 1985 .- 95 с.

- 15 Донской, Д.Д. Движения спортсмена [Текст] / Д.Д.Донской, - М.: ФиС, 1965 .-163 с.
- 16 Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н.Жуков, – М.: «Академия», 2004 .- 160 с.
- 17 Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н.Жуков, – М.: «Академия», 2004 .- 161 с.
- 18 Зворыгина, В. Игра дошкольника [Текст] / В.Зворыгина. - М.: Просвещение 1999 .- 286 с.
- 19 Каджаспиров, Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! [Текст] / Ю.Г.Каджаспиров, - М.: 2002 .- 202 с.
- 20 Курамшин, Ю.Ф Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф.Курамшин. - М.: Советский спорт, 2007 .- 464 с.
- 21 Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф.Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004 .- 465 с.
- 22 Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И.Лях, - М.: Терра-Спорт, 2000 .- 192 с.
- 23 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991 .- 164 с.
- 24 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П.Матвеев, - М.: Физкультура и спорт, 1991 .- 543 с.
- 25 Овчарова, Р.В. Справочная книга школьного психолога [Текст] / Р.В.Овчарова, - М.: Просвещение, 1996 .- 352 с.
- 26 Половников, П.В. Организация занятий школьников по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / П.В.Половников. – М.: 1996 .- 178 с.
- 27 Сулова, Ф.П., Теория и методика спорта [Текст] / Ф.П.Сулова. - М.: 1997 .- 416 с.
- 28 Харабуга, Г.Д. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Г.Д.Харабуга. - М.: «Физкультура и спорт», 1974 .- 320 с.

29 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К.Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 .- 104 с.

30 Шаповалов, С.Ю. Записки учащихся физкультуры [Текст] / С.Ю.Шаповалов. – М.: 1998 .- 54 с.

31 Яковлев, В.Т. Подвижные игры [Текст] / В.Т.Яковлев. - М.: 1977 .- 78 с.

Контрольная группа испытуемых в начале эксперимента

№п/п	Фамилия испытуемого	Бег на 30 м	Бег на 60 м
1	Урманчиев Егор	5.0	9.2
2	Попонин Андрей	5.2	9.1
3	Гатальский Руслан	5.1	9.2
4	Таджибаев Расулбек	5.4	9.6
5	Кайль Эрик	4.9	9.0
6	Непогодев Олег	5.2	9.4
7	Легаев Арсений	5.2	9.5
8	Южаков Александр	5.3	9.6
9	Журобоев Мансур	4.9	9.3
10	Мамаджанов Булат	5.5	10.3

№п/п	Фамилия испытуемого	Челночный бег 3x10 м	Бег на 10 м схода
1	Урманчиев Егор	10.5	2.1
2	Попонин Андрей	10.7	2.2
3	Гатальский Руслан	10.6	2.2
4	Таджибаев Расулбек	10.8	2.4
5	Кайль Эрик	10.3	1.9
6	Непогодев Олег	10.9	2.4
7	Легаев Арсений	11.0	2.4
8	Южаков Александр	11.0	2.4
9	Журобоев Мансур	10.7	2.3
10	Мамаджанов Булат	11.4	2.6

Контрольная группа испытуемых в конце эксперимента

№п/п	Фамилия испытуемого	Бег на 30 м	Бег на 60 м
1	Урманчиев Егор	5.0	9.1
2	Попонин Андрей	5.1	9.1
3	Гатальский Руслан	5.1	9.2
4	Таджибаев Расулбек	5.3	9.5
5	Кайль Эрик	4.9	9.0
6	Непогодев Олег	5.2	9.3
7	Легаев Арсений	5.2	9.5
8	Южаков Александр	5.2	9.5
9	Журобоев Мансур	4.9	9.3
10	Мамаджанов Булат	5.3	10.2

№п/п	Фамилия испытуемого	Челночный бег 3x10 м	Бег на 10 м схода
1	Урманчиев Егор	10.5	2.1
2	Попонин Андрей	10.6	2.1
3	Гатальский Руслан	10.6	2.2
4	Таджибаев Расулбек	10.7	2.3
5	Кайль Эрик	10.3	1.8
6	Непогодев Олег	10.7	2.4
7	Легаев Арсений	11.0	2.3
8	Южаков Александр	10.8	2.3
9	Журобоев Мансур	10.6	2.2
10	Мамаджанов Булат	11.3	2.4

Приложение 2.

Экспериментальная группа в начале эксперимента

№п/п	Фамилия испытуемого	Бег на 30 м	Бег на 60 м
1	Меладинов Вадим	5.3	9.4
2	Овчинников Даниил	5.2	9.3
3	Джуманазаров Кирилл	5.3	9.4
4	Адииков Ороз	5.3	9.6
5	Суркин Артем	5.0	9.2
6	Уваров Антон	5.4	9.7
7	Вейсман Дмитрий	5.3	9.6
8	Абдулфайзиев Айнур	5.5	9.6
9	Мамедов Рустам	5.2	9.3
10	Салимов Константин	5.5	10.3

№п/п	Фамилия испытуемого	Челночный бег 3x10 м	Бег на 10 м схода
1	Меладинов Вадим	10.6	2.3
2	Овчинников Даниил	10.7	2.2
3	Джуманазаров Кирилл	10.7	2.3
4	Адииков Ороз	10.8	2.5
5	Суркин Артем	10.4	2.1
6	Уваров Антон	10.9	2.6
7	Вейсман Дмитрий	11.1	2.5
8	Абдулфайзиев Айнур	11.2	2.7
9	Мамедов Рустам	10.8	2.4
10	Салимов Константин	11.3	2.8

Экспериментальная группа в конце эксперимента

№п/п	Фамилия испытуемого	Бег на 30 м	Бег на 60 м
1	Меладинов Вадим	5.0	9.0
2	Овчинников Даниил	4.9	9.1
3	Джуманазаров Кирилл	5.0	9.1
4	Адилов Ороз	5.0	9.2
5	Суркин Артем	4.6	8.8
6	Уваров Антон	5.1	9.4
7	Вейсман Дмитрий	5.0	9.2
8	Абдулфайзиев Айнур	5.2	9.3
9	Мамедов Рустам	4.9	9.0
10	Салимов Константин	5.1	9.8

№п/п	Фамилия испытуемого	Челночный бег 3x10 м	Бег на 10 м схода
1	Меладинов Вадим	10.2	2.1
2	Овчинников Даниил	10.3	2.0
3	Джуманазаров Кирилл	10.4	2.0
4	Адилов Ороз	10.4	2.2
5	Суркин Артем	10.1	1.8
6	Уваров Антон	10.4	2.2
7	Вейсман Дмитрий	10.7	2.2
8	Абдулфайзиев Айнур	10.9	2.3
9	Мамедов Рустам	10.3	2.1
10	Салимов Константин	10.9	2.4

Комплекс подвижных игр, направленный на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста.

«Совушка»

В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Падающая палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Воробьи и вороны»

Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

«Стрелки»

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Салки. Простые салки. Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью.

«Салка — дай руку.»

Убегающие, спасаясь от преследования водящего, могут, крикнув кому-либо из партнеров «Дай руку!», взять его за руку. Двух игроков, взявшихся за руки, осаливать нельзя. Однако можно салить любого крайнего игрока, если за руки взялись не двое, а трое убегающих.

«Салки - пересалки».

Игра аналогична предыдущим. Но водящий не имеет права преследовать игрока, если, спасая от осаливания товарища, путь ему пересек любой другой игрок. Водящему в этом случае можно преследовать любого другого участника игры.

Во всех вариантах игры каждый новый водящий прежде, чем начать ловить убегающих, должен громко объявить: «Я — салка!». Новому водящему не разрешается сразу же бежать за игроком, который только что водил перед ним.

«Круговая охота».

Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу они двигаются приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их, преследуя по всей площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая в более короткое время сумеет осалить игроков другой команды. Салить разрешается только того игрока, который стоял против догоняющего в начале игры.

«Бегуны».

Участвуют две команды, одна из которых находится в квадрате 10x10 м. Игроки, стоящие за пределами квадрата, рассчитываются по порядку. Руководитель называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника. По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место занимает партнер по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нем до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры. Подсчитывается, сколько занимающихся осалено за отведенное время. Затем команды меняются ролями и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.

«Рывок за мячом».

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко.

Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

«Сбей городок»

Игроки двух команд располагаются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку. На расстоянии одного шага перед ними прочерчивается линия. Посередине площадки устанавливают табурет, на который ставят городок или кладут мяч. Руководитель называет номер, и игроки обеих команд с этим номером устремляются в поле. Они бегут до ограничительной линии противоположного города, наступают на нее ногой и, повернувшись, устремляются к табурету. Каждый игрок старается первым сбить рукой городок (мяч), за что команде начисляется 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Быстро по местам»

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – се должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;

б) в общем круге или отдельных кругах;

в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.

Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения.

«Вызов номеров»

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация (дистанция 10 – 20 м).

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди;

б) различные способы передвижения;

в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера.

После каждой пробежки начисляются очки: 2 – победителю и 1 – побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков.

Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.

«Комбинированная эстафета»

Задача : совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь : теннисные мячи, стойки или конусы.

Место : специализированная баскетбольная площадка или спортивный зал.

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене.

На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания.

Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

«Цепочка»

Задачи : развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь : не требуется.

Место : спортивный зал, площадка, рекреация, приспособленное помещение размером 15×15 м.

В игре принимают участие 6 – 20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнашки имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка рывается, пятнать нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.

«Черные и белые»

Задачи : развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции.

Инвентарь : предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (черный, темный; белый, светлый).

Место : спортивный зал, площадка, рекреация, поле размерами 10×20, 20×40 м.

В игре участвуют две команды: «Черные» и «Белые». Как только руководитель игры воскликнет: «Черные!» или брошенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Варианты игры:

- а) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе;
- б) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади и т. д.

После каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

«День и ночь»

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Правила игры. Осаленные переходят в команду соперника.

«Третий лишний»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств; совершенствование умения ориентироваться на местность.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2 – 3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

Содержание игры можно изменить введением различных исходных положений, из которых будут стартовать игроки.