

## **Подвижная игра как средств развития быстроты у младших школьников на уроках физической культуры**

*Коваль Евгений Александрович*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Воротилкина Ирина Михайловна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*д.п.н., профессор*

*Черных Евгений Валентинович*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*старший преподаватель*

### **Аннотация**

Подвижные игры помогают совершенствовать и развивать физические качества, в том числе и быстроту. В процессе игры повышается двигательная активность младших школьников. Внедряя подвижные игры и физические упражнения каждый день в уроки физической культуры, возможно, добиться положительных результатов в развитии физического качества быстроты.

**Ключевые слова:** быстрота движений, подвижные игры, урок физической культуры, младший школьный возраст.

## **Mobile game as a means of development of speed in younger students in physical education lessons**

*Koval Evgenii Alexandrovich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Vorotilkin Irina Mikhailovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Grand PhD in Pedagogics, professor*

*Chernykh Evgeny Valentinovich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*senior lecturer*

### **Abstract**

Outdoor games help to improve and develop physical qualities, including speed. During the game, the motor activity of younger students increases. Introducing

outdoor games and exercise every day in physical education lessons, it is possible to achieve positive results in the development of physical quality of speed.

**Keywords:** Movements bistro, nova games, lesson of physical culture, the younger must age.

С малых лет всестороннему развитию ребёнка способствует подвижная игра, которая является элементом физической культуры [6].

Из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм современные дети меньше играют в подвижные игры, мало двигаются. Перед педагогами и родителями остро встаёт вопрос, где, в какие игры и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. Немаловажной проблемой остаётся поддержание интереса детей к играм [2].

Самое благоприятное время, когда закладывается фундамент различных двигательных навыков и умений, когда развиваются физические качества, а также совершенствуются функциональные возможности организма, является школьный возраст [3, 7].

Двигательные способности у каждого человека развиваются индивидуально. Физические качества составляют основу двигательных способностей. Двигательные умения и навыки – форму проявления этих способностей [8].

Большинство игр построены на скорости реакции, то есть: быстро убежать, быстро догнать, мгновенно отреагировать на звук, использовать зрительные или тактильные сигналы. Одним словом требуют от участников быстроты [2].

Под быстротой понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени [4, 8].

Для развития быстроты в учебном процессе или в начальный период занятий спортом, следует широко применять подвижные игры и их элементы.

На сегодняшний день в системе школьного образования, а точнее на уроках физической культуры, на учебных занятиях с элементами подвижных игр, методики по развитию быстроты недостаточно используются [1].

Не секрет, что игры повышают эмоциональное состояние ребенка, а, следовательно, использование игрового метода на уроках по физической культуре дает возможность проведения учебных занятий эмоционально, что повышает плотность урока по физической культуре [1].

На наш взгляд важно отметить, что применение подвижных игр в одной четверти на уроках по физической культуре недостаточно. Не будет системы, а, следовательно, это не позволит одинаково хорошо развивать основные физические качества, а они развиваются в комплексе, и такие уроки будут скучными и утомительными [1].

Если с учащимися систематически тренироваться, разнообразить уроки по физической культуре, например, использовать при их проведении различные средства общей физической подготовленности, а особенно

подвижные игры и их элементы в каждом уроке, то это позволит развивать природные способности, например, быстроту, а также добиться успехов и в соревнованиях [1].

Игровые средства и методы являются сильнейшим стимулятором двигательной активности детей младшего школьного возраста, следовательно, необходимо заменять традиционные легкоатлетические и гимнастические упражнения в этом возрасте на подвижные игры [1].

Анализ специальной литературы, позволил выявить противоречия между теоретическим обоснованием эффективности программы по ФК в школе, в аспекте развития быстроты и несоответствием уровня развития этих качеств у учащихся требованиями программы.

Известно, что занятия спортом благоприятно влияют на развитие всех двигательных качеств, в том числе и быстроты.

Следовательно, избранная нами тема работы «Подвижная игра как средство развития быстроты у младших школьников на уроках физической культуры» определяет актуальность социальной научной значимости проблемы для развития этого качества.

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что применение элементов подвижных игр во всех разделах программы по физической культуре будет способствовать развитию быстроты у младших школьников в учебном процессе.

**Задачи исследования:**

1. Изучить проблему использования подвижных игр для развития быстроты на уроках физической культуры.
2. Исследовать физическую подготовленность младших школьников (уровень развития физических качеств).
3. Разработать комплекс подвижных игр на развитие быстроты на уроках физической культуры для младших школьников.
4. Разработать практические рекомендации.

**Методы исследования:** для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка данных.

**Практическая значимость** нашего исследования состоит в разработке рекомендаций, которые могут быть использованы родителями и учителями физической культуры для развития физических качеств, в том числе и быстроты у детей младшего школьного возраста с помощью подвижных игр.

**База исследования:** исследование проводилось на базе «МКОУ СОШ им. И.А. Пришкольника» с. Валдгейм с 22.01.2018 по 03.02.2018, в котором приняли участие учащиеся 4 -х классов (контрольная группа и экспериментальная группы, в количестве по 15 человек – 10 мальчиков и 5 девочек).

**Результаты исследования и их обсуждение.**

На первом этапе эксперимента нами проведено тестирование физической подготовленности школьников контрольной группы (КГ) и

экспериментальной группы (ЭГ), которое включало в себя три теста на развитие быстроты: бег на 30 м(с); бег на 60 м(с); тест челночный бег 3\*10 м(с).

Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные, подготовительные упражнения. Учащимся давалось две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносился лучший результат.

Результаты исходных показателей мальчиков КГ и ЭГ и девочек КГ и ЭГ - в беге на 30 м(с); в беге на 60 м(с) и в тесте челночный бег 3х10 м(с) не отличаются, что свидетельствует о равенстве групп до эксперимента, то есть, группы идентичны.

Далее ребята контрольной группы продолжали заниматься по школьной программе.

А ребятам экспериментальной группы после проведенного эксперимента, нами в учебный процесс по физической культуре были добавлены упражнения, которые состояли из комплекса подвижных игр, который был направлен на развитие быстроты обучающихся. Данные средства были организованы и использованы вместо атлетических и гимнастических упражнений, которые запланированы в традиционной программе по ФК в общеобразовательной школе.

В начале основной части урока, 3 раза в неделю, проводились подвижные игры и упражнения, направление которых было на развитие быстроты, например, такие как: «вдогонку»; «конь-огонь»; «вызов номеров»; «цепочка»; «день-ночь»; челночный бег; командный бег; гонка с выбыванием; наперегонки с мячом; подкинь мяч выше.

На втором этапе эксперимента нами было проведено повторное тестирование физической подготовленности в беге на развитие быстроты школьников экспериментальной группы.

Результаты показателей эффективности применения нашей методики на развитие быстроты учащихся были распределены на две группы, для определения достоверности различий среди мальчиков и девочек.

Математико-статическая обработка результатов эксперимента свидетельствует о том, что в 2-х из 3-х показателей тестов (бег на 30 м(с) и челночный бег 3х10 м(с)) различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются недостоверными, а значит, нельзя утверждать, что экспериментальная методика на развитие быстроты оказалась эффективнее традиционной.

А вот в показателях теста бег на 60 м(с) различия между полученными в эксперименте среднее арифметическое значение считается достоверным у мальчиков 10 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты показателей отличаются на 0,7 секунд. А значит, можно считать, что экспериментальная методика на развитие быстроты оказалась эффективнее традиционной для данного теста.

У девочек 10 лет различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются недостоверными, а

значит нельзя утверждать, что экспериментальная методика на развитие быстроты оказалась эффективнее традиционной в данных тестах.

Лишь в тесте бег на 60 м(с) различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными у девочек контрольной и экспериментальной групп. А значит, можно считать, что экспериментальная методика на развитие быстроты оказалась эффективнее традиционной для данного теста.

Выводы. В ходе исследования нами получен прирост показателей развития быстроты у учащихся 10 лет средствами подвижных игр. Однако, математико-статистическая обработка результатов выявила достоверные различия только в одном тесте из 3-х (бег 60 м(с)), что объясняется спецификой применения подвижных игр на уроках по физической культуре.

Несмотря на отсутствие достоверных различий по остальным показателям можно считать методику развития быстроты эффективной, т.к. она применялась короткое время в период педагогической практики (6 недель). Считаем, что более продолжительное воздействие методики на развитие быстроты приведет к значительному приросту данных показателей. Исследование продолжается.

### **Библиографический список**

1. Болатов А.Н. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития быстроты и выносливости учащихся 12-13 лет на уроках физической культуры // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 580-584.
2. Гребенникова Н.В. Специфика использования подвижных игр в физическом воспитании школьников начальных классов // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под общей ред. Максимовой С.Ю., Седых Н.В. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. С. 247-251.
3. Гулмез И.А. Средства музыкально-двигательной подготовки, используемые в практике физического воспитания детей младшего школьного возраста//Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения, 2017. С.45-47.
4. Дубынин С.А., Дубынина Е.А. Особенности развития быстроты и скоростной выносливости учащихся средней школы № 1 П.Г.Т. Алексеевское // Теоретические основы физической культуры и спорта: материалы Международной научной конференции (Казань, 25-26 ноября 2015 г.) / под. ред. Р.А. Абзалова, Н.И. Абзалова. Казань: К(П)ФУ, 2015. С. 39-40.
5. Ибриев З.А. Народные подвижные игры в физическом воспитании школьников младших классов // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-

- практической конференции / под общей ред. Максимовой С.Ю., Седых Н.В. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. С. 365-369.
6. Ивоняк И.В. Подвижная игра как средство оздоровления и всестороннего развития детей дошкольного возраста // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под общей ред. Максимовой С.Ю., Седых Н.В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – С. 71-74.
  7. Кочеванова М.М. Влияние занятий шорт-треком на развитие быстроты у детей старшего школьного возраста // Теоретические основы физической культуры и спорт. 2015. С.57-58;
  8. Ярлыкова О.В., Пешехонова Е.С. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры // Таврический научный обозреватель. 2016. № 1. С. 92-95.