

Белянская Софья Вячеславовна

студентка

Очиров Аюка Наранович

студент

Научный руководитель

Бурлыков Владимир Данзанович

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет

им. Б.Б. Городовикова»

г. Элиста, Республика Калмыкия

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У УЧАЩИХСЯ 9–10 ЛЕТ

Аннотация: цель исследования заключается в разработке комплекса подвижных игр, направленного на развитие быстроты у обучающихся младшего школьного возраста в ходе уроков по физической культуре и оценки его эффективности. Внедрение предложенной программы занятий способствовало развитию быстроты у младшего школьного возраста.

Ключевые слова: физические качества, быстрота, подвижные игры, физическая подготовленность.

Развитие физических качеств – это один из важных аспектов физического воспитания школьников 9–10 лет. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них физические качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Для достижения поставленной цели мы изучили теоретико-методологические основы развития быстроты у обучающихся в младшем школьном возрасте [2; 3; 6]. На основании этого был разработан комплекс подвижных игр, способствующий более эффективному развитию быстроты у обучающихся 4-го класса возраста 9–10 лет.

Подвижная игра – это комплексное средство развития и воспитания физических качеств. Она нацелена на всестороннее физическое развитие (через непосредственное изучение основ движения и усложненных действий в переменных условиях коллективной работы), улучшение функций организма, особенностей характера, играющих [1].

В ходе работы была проведена оценка эффективности развития физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста. В начале учебного года было проведено входное тестирование физической подготовленности в обеих группах [5].

На этапе входного тестирования выявили, что уровень развития физических качеств, обучающихся младшего школьного возраста, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, примерно одинаков (табл. 1).

Таблица 1

Результаты входного тестирования в КГ и ЭГ (M±m)

Тесты	КГ	ЭГ
Бег на 30 м, с	5,2±0,06	5,3±0,06
Бег на 60 м, с	9,4±0,16	9,5±0,13
Челночный бег 3x10 м, с	10,8±0,12	10,9±0,11

Для развития быстроты в экспериментальной группе основную часть урока проводили с использованием подвижных игр.

Далее представлен комплекс подвижных игр, направленный на развитие быстроты у обучающихся младшего школьного возраста:

1. «Совушки». В углу волейбольной площадки делают отметку «гнезда», где располагают одного из участников («Совушка»). Участники разбегаются по периметру площадки, по сигналу ведущего «День» они продолжают бегать, по сигналу «Ночь» необходимо замереть в позе, которую они приняли последнюю перед сигналом.

Далее в игру вступает «Совушка», которая начинает следить за участниками и в случае, если кто-либо из них пошевелится, забирает его к себе в

гнездо. Участники, попавшиеся к совушке, пропускают один ход, далее возвращаются в игру.

2. «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.

3. «Вороны и воробьи». Образуются 2 команды: «вороны» и «воробьи», которые выстраиваются у линии спинами друг к другу. Один из учащихся встают сбоку от линии, и произносит медленно по слогам название команды (в производном порядке). Игроки названной команды должны убежать за лицевую линию площадки, участники противоположной команды догоняют их. После каждого тура считают пойманных участников, выигрывает команда, поймавшая наибольшее количество игроков.

4. «Бегуны и 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 удастся попасть в бегущего игрока, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий участник, и так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

5. «Салки». Простые салки. Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью [3].

Контрольная группа занималась стандартными физическими упражнениями по основной образовательной программе [4].

Результаты итогового тестирования обучающихся показали, что и в контрольной группе, и в экспериментальной группе произошло повышение уровня развития быстроты обучающихся (табл. 2).

Таблица 2

Результаты итогового тестирования в КГ и ЭГ ($M \pm m$)

Тесты	КГ	ЭГ
Бег на 30 м, с	5,1±0,04	4,9±0,07*
Бег на 60 м, с	9,3±0,15	9,2±0,12
Челночный бег 3x10 м, с	10,8±0,09*	10,5±0,1*

В целом, анализ результатов тестирования выявил увеличение результатов по трем показателям из четырех. Анализ результатов теста «Бег на 30 метров», показал, что средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 5,2±0,06 с., после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5,1±0,04 с. (табл. 1). В итоге средний результат обучающихся контрольной группы увеличился на 0,96% (рис. 1).

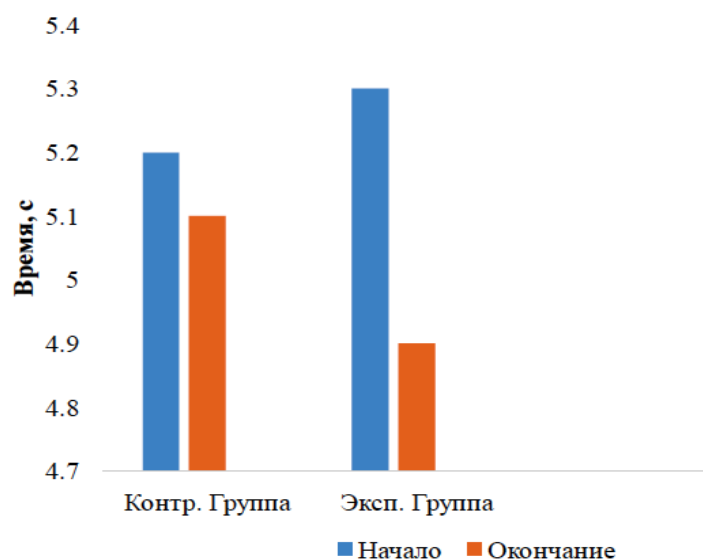


Рис. 1. Динамика результатов теста «Бег на 30 метров» в КГ и ЭГ

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 5,3±0,06 с., в конце эксперимента после проведения повторного тестирования

ния результат улучшился до $4,9 \pm 0,07$ с (табл. 2). В итоге средний результат обучающихся экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6,03% (рис. 1). Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат теста «Бег на 60 метров» в контрольной группе на начало эксперимента составлял $9,4 \pm 0,16$ с, в конце эксперимента – $9,3 \pm 0,15$ с (табл. 1). В итоге средний результат обучающихся контрольной группы увеличился на 0,8% (рис. 2). Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

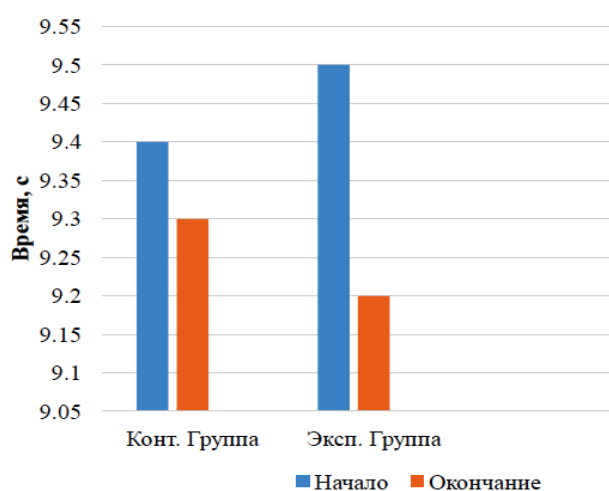


Рис. 2. Динамика результатов теста «Бег на 60 метров» в КГ и ЭГ

Средний результат теста «Бег на 60 м» экспериментальной группы в начале эксперимента равен $9,5 \pm 0,13$ с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,2 \pm 0,12$ с (табл. 1). В итоге средний результат обучающихся экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3,6% (рис. 2). Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. Сравнивая полученные данные, наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

Средний результат контрольной группы по тесту «Челночный бег 3x10 метров» в начале эксперимента равен $10,8 \pm 0,12$ м, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,8 \pm 0,09$ м

(табл. 1). В итоге средний результат обучающихся контрольной группы увеличился на 0,74% (рис. 3). Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $10,9 \pm 0,11$ м, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,5 \pm 0,1$ м. В итоге средний результат обучающихся экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3,5%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

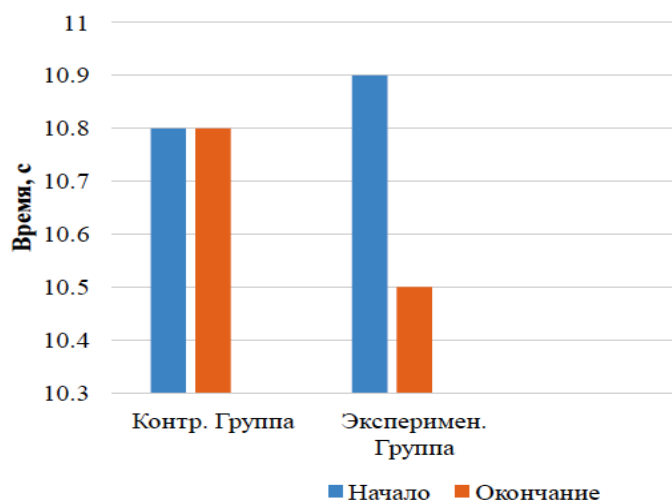


Рис. 3. Динмика результато теста «Челноный бег 3x 10 метров» в КГ и ЭГ

Таким образом, внедрение предложенной программы занятий, способствовало развитию быстроты у обучающихся младшего школьного возраста. В целом, использование подвижных игр способствовало не только развитию физических качеств, но и повышению настроения обучающихся на уроке. Данный показатель является важным с точки зрения здоровьесбережения детей.

Список литературы

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников: учеб. пособие / А.А. Гужаловский. – Минск, 2015. – 82 с.

4. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 1–4 классы: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: уч.-метод. пос. дл. учителей общеобр. школы / В.И. Лях, 1998. – 270 с.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра – Спорт, 2015. – 192 с.