

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Петровой Анастасии Александровны

Научный руководитель

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

**Введение.** В современном мире методов по развитию быстроты насчитывается огромное количество, но далеко не во всех можно увидеть использование подвижных и спортивных игр. Существует огромное количество теорий различных исследователей которые упоминают в своих работах об огромной роли подвижных игр на занятиях физической культурой.

Игровой метод включает в себя выполнение различных действий с использованием разных, установленных правил той или иной игры. В которой по своему усмотрению и в зависимости от поставленных задач преподаватель усложняет или упрощает правила. Преимуществом такого метода можно считать огромную эмоциональную заинтересованность учащихся, а так же задействование таких качеств как смелость, ответственность, настойчивость. Все это указывает на эффективность игрового метода.

Выдающиеся спортсмены пройдя огромный путь говорят о том, что применение спортивных и подвижных игр для развития физических качеств спортсменов более чем необходимо, как для занятия профессиональным спортом так и на учебном процессе. Подвижные игры повышают интерес участников процесса и плотность занятий физической культурой.

Поэтому здесь нельзя не заметить, что с использованием спортивных игр достижение больших результатов у учащихся виден гораздо быстрее. Игровая деятельность очень влияет на развитие ребенка особенно накладывая отпечаток в период становления и формирования характера. В игре дети усваивают необходимые навыки и умения которые будут в дальнейшем сопровождать их в жизни. В этот период можно считать что данный метода является универсальным в становление личности и развитие физических качеств.

Обычно спортивные и подвижные игры применяются в уроке один раз — либо в разминке, либо в начале или конце основной части. Игры, если

рассматривать критерии игр проводимых в начале занятий должны быть максимально завлекающими и простыми . Подвижные игры, состоящие из бега, прыжков и метаний, упрощенные спортивные игры рекомендуется проводить в конце основной части занятия.

Быстрота является качеством, наследуемым от родителей, но и ее можно развивать с помощью подвижных игр.

Так как сократительная способность мышц с возрастом повышается и с помощью физических упражнений и игр еще более развивается, частота, а совместно с ней и быстрота осуществления большинства типов движений у детей может быть увеличена.

Проявление данного качества, как скорость, многообразны: это и скорость реакции, и скорость мышления, и быстрота действия.

В базе данного качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и играми. Развитие скорости тесно сопряжено с развитием их физических качеств. Но отдельные её проявления мало зависят друг от друга, поэтому нужно намеренно работать над всеми ее составляющими.

Скоростные качества более лучше совершенствуются в ходе применения игр и игровых упражнений. Для формирования таких качеств полезны старты из разных исходных положений, эстафеты, подвижные и спортивные игры

Замена традиционных легкоатлетических и гимнастических упражнений на спортивные и подвижные игры обусловлено тем, что игровые средства и методы являются сильнейшими стимуляторами двигательной деятельности детей.

**Объект исследования** – подвижные игры для развития быстроты и выносливости на занятиях физической культурой.

**Предмет исследования** – образовательный процесс на занятиях физической культурой.

**Цель работы** – обосновать эффективность применения подвижных игр, направленных на развитие быстроты у детей.

**Задачи исследования:**

Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Изучить и проанализировать традиционные методики развития быстроты и выносливости у детей.

Разработать комплекс подвижных игр, направленный на развитие быстроты у детей.

Экспериментально проверить эффективность методики применения подвижных игр для развития быстроты у детей на занятиях физической культуры

**Бакалаврская работа** состоит из введения, двух глав, глава 1 теоретические основы использования подвижных игр как средство развития быстроты на занятиях физической культурой, глава 2 экспериментальная часть.

**Организация и методы исследования**

Место исследования МОУ «СОШ № 22» г. Саратов

Исследование было проведено поэтапно.

Можно выделить 3 этапа

1. Констатирующий (октябрь 2019)
2. Формирующий
3. Контрольный эксперимент (апрель 2019)

Задачи;

1. Исследовать повторно показатели
2. Оценить динамику

### 3. Обрабатываем и формируем результаты

Методы исследования;

В исследовании было использовано несколько методов

- тестирование
- педагогический эксперимент
- метод математической статистики

Анализ и обобщение полученных результатов используется для получения статистики на положительное влияние подвижных игр на быстроту детей младшего школьного возраста.

Анализ литературы помогает определить направленность моего исследования. Полученная информация помогает понять более эффективные средства. С целью получения данных было проведено тестирование учащихся в начале и конце эксперимента.

#### **Определение понятия быстроты**

Быстрота по мнению многих ученых считается самым важным фактором жизни человека. Под скоростными способностями подразумевают те возможности человека, обеспечивающие ему осуществление двигательных действий в минимальный для данных ситуаций период времени [22].

Быстрота вырабатывается в данных упражнениях, выполняющиеся с учащением (например, ходьба, бег с поэтапно повышающейся быстротою), на быстроту (конкретно , добежать до конца как можно скорее), с изменением темпа (например сказать, медленный, средний, мгновенный и очень быстрый). Кроме того, в подвижных играх, когда дети должны выполнять упражнения с наивысшей быстротой (например, убежать от водящего).

Развитию и становлению понятия быстроты учащегося помогают такие скоростно-силовые упражнения как прыжки, спринт и т.п. Для изучения и развития быстроты важно точное и правильное понимание упражнений для развития, и в то же время обязательно принимая во внимание физическую готовность детей.

В процессе о природе данного качества среди специалистов не имеется взглядов и позиций. Одни высказывают идею то, что физиологической основой скорости считается неустойчивость нервно - мышечного аппарата. Другие же, напротив, полагают, что основную важность в проявлении скорости, играет маневренность нервных процессов. Исследованиями и разработками подтверждено то, что напрямую скорость является распределенным двигательным качеством человека.

### **Возрастные особенности развития быстроты**

Физическая готовность детей школьного возраста условно делится на три уровня: низкий, средний и высокий. Значимое внимание на занятиях физической культурой надо уделять детям с низкими критериями физической подготовленности. Нужно уделять им больше времени и выполнять с ними занятия и упражнения, которые способствуют их всеобщему физическому развитию: подвижные игры, с элементами спортивных упражнений, и следить в период их занятий за их качеством выполнения.

Таковыми занятиями могут быть, например, лазание по канату, упражнения в лежачем положении, бег, плавание в бассейне. Дабы выше простимулировать детей, можно осуществлять с ними занятия в форме спортивных соревнований. Также следует иметь в виду, что чем ниже физическая готовность ребенка, тем нагляднее ему надо демонстрировать упражнение. У детей по-разному складываются умение воспринимать пространство, время и количество, которые выражаются в предметах и явлениях окружающего мира. Так, детям с малой и средней подготовкой надо разъяснять задание в более медленном темпе, заострять внимание на очень трудных элементах. Детям с

высоким степенью вполне будет показа в нормальном темпе. В показе новых упражнений также можно попросить помощи у ребенка, потому что намного более лучше усваивают задания, когда их показывает данного же возраста человек, как и малыши, а взрослый лишь объясняет детали.

С 7 осуществляется скачок в развитии физических качеств, о чем говорят показатели совокупной физической подготовленности детей. Так, от 7 лет становая сила повышается вдвое: у мальчиков она повышается с 25 до 52 кг, у девочек с 20,4 до 43 кг. Улучшаются показатели скорости: время бега на 10 метров с хода уменьшается у мальчиков с 2,5 до 2,0 сек, у девочек с 2,6 до 2,2 сек. Изменяются показатели и совокупной выносливости: размер дистанции, которую преодолевают мальчики, повышается с 602,3 м до 884,3 м, девочки с 454 м до 715,3 м.

### **Задачи подвижных игр**

В социальной жизни в быту а так же в педагогическом процессе существуют 2 формы проведения игр : урочная и внеурочная

Урочная в отличие от внеурочной основывается на руководящей роли учителя. И так же основывается на регулярном занятии с одним и тем же составом учеников, и регламентацией учебного процесса в котором будет закреплена данная игра.

А вот внеурочная форма иначе основывается на главной роли организатора , а даже иногда такую роль занимают и непосредственно сами участники процесса. Как правило это эпизодическая составляющая. Состав участников может меняться , а игра варьироваться по содержанию и объёму.

Основные задачи:

- Оздоровительная
- Образовательная

## ➤ Воспитательная

Оздоровительные задачи с учетом возрастных и физических особенностей участников процесса использование игр оказывает благоприятное воздействие на развитие и укрепление костно-связочного аппарата , мышечной системы а так же осанки.

При использовании игр нужно соблюдать оптимальность нагрузки для всех участников. Не доводя учеников до переутомления. Педагог должен заранее составить план игровой деятельности так , что бы всем участникам она была доступна.

Образовательные задачи по своей структуре и виду деятельности игры подобны действиям изучаемым во время занятий различными видами спорта такие как , легкая атлетика , плавание и т.п

## **Анализ результатов исследования**

Педагогический эксперимент проводился для оценки результативности влияния подвижных игр на развитие скорости у детей младшего школьного возраста. Эксперимент заключался в следующем: по итогам тестов складывается две группы с низкими критериями скорости (экспериментальную и контрольную).

С экспериментальной группой кроме уроков физической культуры в период учебного дня проводились дополнительные занятия на «Динамической паузе» (по 20 минут 5 раз в неделю) и в группе продленного дня (по 40 минут 2 раза в неделю – вторник, четверг). Для добавочных занятий в экспериментальной группе применялся который разработан совокупность подвижных игр для формирования скорости. Для оценки показателя быстроты в начале эксперимента в обеих группах были проведены следующие тесты: «Челночный бег 3x10» , бег с препятствиями.

Результаты экспериментального исследования дают возможность сделать вывод о том, систематическое использование подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей на занятиях физического воспитания с детьми 7-8 лет повышает двигательную активность ребенка.

### **Заключение.**

В совокупной системе всестороннего формирования человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Школьный возраст представляет собой ответственным периодом существования учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, которые обеспечивают его укрепление, улучшение и сохранение в будущий период. Нужда в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обусловлена, стимулирует позитивные изменения в его физическом и психологическом развитии, совершенствовании всевозможных функциональных систем организма. Практика физического воспитания и спорта располагает гигантским арсеналом средств для влияния на координационные способности. Главным методом воспитания координационных способностей выступают физические упражнения и подвижные игры повышенной координационной трудности и которые содержат элементы новизны.

Многочисленные итоги исследований показывают, что в период физических занятий можно добиваться существенного прироста всевозможных двигательных качеств у детей с помощью повышения в занятиях времени и объема средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников стимулирует у них интерес к достижению разных упражнений, поэтому нужно очень много разнообразить средства, приемы и формы данной работы. В связи с этим, очень результативным методом совокупностью совершенствования

двигательных качеств выступают подвижные игры, которые могут, применены как на занятиях легкой атлетикой, так и в прочих внеурочных формах.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента помогает осуществить следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы выявил недостаточный объем использования подвижных игр на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста.
2. Был разработан комплекс подвижных игр, который направлен на развитие скорости у детей младшего школьного возраста, для использования на занятиях .
3. Определена эффективность предложенного набора подвижных игр, направленного на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста.

В системе образования , а особенно в общеобразовательных учреждениях физическое воспитание детей занимает важное место. В ходе исследования была изучена педагогическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры в процесс обучения.

Подвижные игры это территория детства. Каждый из ни раз в своей жизни был организатором каком либо игры. Поэтому вспомним, что самое главное в организации таких игр. Каждая игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Самая важная задача педагога заинтересовать детей участников. Если интерес к игре пропадает, следует попробовать усложнить правила, это обычно вдохновляет. Но помните: игра является игрой до тех пор, пока она дает действующим лицам широкий набор способов поведения, пока их действия нельзя заранее предугадать. Не пропустите момент, когда игру лучше всего завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, поэтому его следует приготовить заранее. А также хорошо подумать, где лучше организовать игру на воздухе или в помещении школы.