

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**П**  
**О**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
**В**  
студента 5 курса 510 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
**Ы**  
Института физической культуры и спорта

Жмукова Рафаэля Райфатовича

**Г**  
**Р**  
**Ы**

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

**К**  
**А**  
\_\_\_\_\_

М.Ю. Рагулина

**К** подпись, дата

**Зав. кафедрой,**  
кандидат педагогических наук

**С**  
**Р**  
**Е**  
\_\_\_\_\_

В.Н. Мишагин

**Д** подпись, дата

**С**  
**Т**  
**В**  
**О**

**Р**  
**А**  
**З**  
**В**

**И**

Саратов

**Т**  
**И**  
**Я**

**Б**  
**Ы**

## **Педагогическое исследование эффективности использования подвижных игр в развитии быстроты у детей 7 – 9 лет**

### **Цель и задачи педагогического исследования**

Цель нашего исследования состоит в обосновании эффективности применения подвижных игр, направленных на развитие быстроты у детей.

Задачи исследования:

Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

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

Установить эффективность примененного комплекса подвижных игр, направленного на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста.

Применяемые методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;

Метод математической статистики.

Целью анализа литературы являлось изучение влияния подвижных игр на развитие быстроты детей, обучающихся в начальных классах.

Педагогические наблюдения позволили оптимизировать решение поставленных в работе задач, а также более детально выявить упражнения, которые вызывают наибольший интерес у спортсменов.

Метод педагогического наблюдения позволил нам контролировать текущую и срочную переносимость нагрузок детьми на занятиях по самбо. В данной работе наблюдение было осуществлено путем визуальной фиксации хода тренировочного процесса. Педагогическое наблюдение своей целью ставило максимальный сбор информации, касающейся исследования, об объекте исследования. Во взаимосвязи с остальными применяемыми методами была получена объективная и необходимая информация по контрольным тестам.

Педагогический эксперимент. Исследуемым группам была предложена программа, направленная на развитие быстроты.

Педагогический эксперимент состоит из двух этапов:

- констатирующий или естественный;
- формирующий или сравнительный.

Каждый из представленных этапов имеет определенную цель для решения основных задач эксперимента. Кратко опишем каждый из этапов педагогического эксперимента.

Задачей констатирующего этапа является определение исходных показателей, которые впоследствии будут анализироваться в процессе эксперимента. Также на данном этапе производится анализ изучаемой проблемы на практике. То есть применяются методы анализа литературных

данных и педагогическое наблюдение. Основная задача констатирующего этапа в представленном исследовании состояла в установлении исходных показателей уровня быстроты младших школьников контрольной и экспериментальной групп. Для решения этой задачи мы использовали метод контрольного тестирования. Благодаря проведенному анализу результатов тестирования, был определен уровень быстроты испытуемых групп.

Целью формирующего этапа является анализ воздействия на изучаемый объект специально разработанного комплекса подвижных игр, направленного на повышение уровня быстроты младших школьников. Решение основной задачи данного этапа направлено на развитие быстроты у младших школьников посредством применения на уроках физической культуры подвижных игр. Для получения итоговых результатов контрольной и экспериментальной групп проводилось повторное педагогическое тестирование. На заключительной стадии формирующего этапа проводились: математическая обработка полученных результатов тестирования, их обобщение, а также оформление работы.

### **Использование подвижных игр для развития быстроты у детей 7–9 лет на занятиях физической культуры**

Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Игры на развитие быстроты проводятся несколько раз в неделю в первой части урока. Игры, которые чаще всего используются на занятиях:

Вдогонки

Командный бег

Челночный бег

День ночь

Наперегонки с мячом

Упражнения, которые влияют на развитие быстроты должны проходить в строгой последовательности с постепенным увеличением мышечной нагрузки. Требования для подборки упражнений на быстроту:

Движение должно быть освоено ребёнком в медленном темпе, в противном случае все старания станут нацелены на овладение действием, а не на скорейшее его выполнение;

Продолжительность упражнений обязана быть не большой, дабы исключить уменьшение быстроты и наступление утомления;

Упражнения не должны носить однообразный характер. Необходимо воспроизводить их в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. В этом случае исключается, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;

Упражнения должны осуществляться в начале занятия, потому что для благоприятного их осуществления нужно оптимальное состояние нервной системы, в период, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью.

В методике развития быстроты разбираются следующие упражнения:

Для развития быстроты реакции используются:

старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.

чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания.

изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.

изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением.

Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:

бег в максимальном темпе на дистанции 5-10 м 5-6 раз;

бег с высоким подниманием бедра, бег сгибая ноги назад;

бег с ускорением.

Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага применяют:

бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);

бег «скрестным шагом» по обручам.

Качества быстроты не проявляются изолированно, а являются составными компонентами, характеризующими ту или иную двигательную деятельность и, возможно, проявляющиеся в ней в большей или меньшей степени.

### **Организация педагогического исследования**

Исследование проходило на базе МОУ СОШ «Рахьинский центр образования» Всеволожского муниципального района Ленинградской области с ноября 2021 года по май 2022 года.

В педагогическом эксперименте были задействованы учащиеся в составе 20 человек. Возраст детей составлял 7- 9 лет. В контрольную группу, численностью 10 человек, вошли учащиеся 2 «Б» класса. Уроки физической культуры в нем проходили по стандартной программе МОУ «СОШ «РЦО».

В экспериментальную группу, численностью 10 человека, вошли учащиеся 2 «А» класса. Учебный процесс в данной группе проводился по предложенной методике, где 30- 70% от урока отводилось на подвижные игры.

Занятия в обеих группах проводились в соответствии с программой по физическому воспитанию два раза в неделю продолжительностью 45 минут.

В соответствии с планом проведения исследования и решаемыми в его процессе задачами, вся работа была разделена на три основных этапа.

На первом этапе (ноябрь 2021 года) проводился теоретический анализ и обобщение литературных данных по изучаемой проблеме исследования. Были

определены задачи и цель исследования, а также проводился подбор целесообразных методов проведения научной работы. На основе анализа литературы был составлен план и программа исследования.

На втором этапе (декабрь 2021 года) были сформированы группы испытуемых, с которыми была проведена основная экспериментальная работа. Было проведено первое педагогическое наблюдение, проанализированы его результаты и разработан комплекс подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах.

На третьем этапе (май 2022 года) было проведено конечное педагогическое наблюдение. В конце исследования происходила математическая обработка полученных результатов исследования и оформлялся окончательный вид дипломной работы в соответствии со всеми требованиями.

Основная задача педагогического эксперимента состояла в определении эффективности использования предлагаемого комплекса подвижных игр, направленного на развития быстроты у детей на уроках физической культуры.

Для достижения нашей цели нами были подобраны игры, содержание которых соответствовало, прежде всего, развитию быстроты, было доступным и интересным для детей, а также разработан перспективный план использования подвижных игр. Двигательные задания в этих играх усложняются постепенно. При составлении перспективного плана мы учитывали время года, место для проведения игр (спортивный зал или спортивная площадка на улице), а также физическую подготовленность детей.

В связи с вышесказанным для оценки уровня быстроты были использованы контрольные тестирования.

### **1. Бег 30 м**

*Оборудование:* секундомер, равные беговые отрезки расстоянием 30 метров. Техника выполнения. Двое учеников занимают исходное положение у стартовой линии. По команде учителя «Внимание!» они выставляют удобную для них ногу вперед, носки у стартовой линии, а вторая оставлена назад. Из положения высокого старта по команде учителя «Марш!» они начинают бег по направлению к линии финиша на максимальной скорости. Измерение времени прохождения дистанции осуществляется с момента начала бега и после пересечения линии финиша в секундах.

### **Прыжок в длину с места**

*Техника выполнения.* Из исходного положения: стойка прямо, ноги расположены на ширине плеч, руки опущены вниз и расслаблены, носки стоп находятся у линии старта. Затем ученик сгибает ноги в коленях и отводит руки назад; разгибает ноги и делает взмах руками по направлению вперед и вверх; осуществляет толчок обеими ногами одновременно и в процессе полета как бы выбрасывает ноги вперед-вверх и приземляется на обе ноги. Измерение дальности совершенного прыжка производится от линии старта до линии приземления в сантиметрах.

## **Челночный бег 3x10 м**

*Оборудование:* секундомер, фишки/разметка на полу. *Описание.* Испытуемый занимает исходное положение у линии старта. По команде тренера «Марш!» он принимает положение высокого старта: ноги, руки и туловище в полусогнутом состоянии, одна рука и одна нога слегка заведены назад. Испытуемый пробегает дистанцию 30 метров (3x10м). Результат. Фиксируется время выполнения двух попыток. В протокол заносится время лучшей попытки. Общие указания и замечания. Разметка осуществляется посредством фишек или мелом на полу. Испытуемый пробегает дистанцию несколько раз, преодолевая ее тем самым в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке он должен оббежать препятствие (фишку) или коснуться ногой земли за размеченной линией. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

### **Анализ результатов**

Педагогический эксперимент проводился для оценки результативности влияния подвижных игр на развитие скорости у детей младшего школьного возраста.

В основу разработанной экспериментальной методики была заложена идея: если отвести 30 - 70% от общего времени урока подвижным играм, то с их помощью можно будет достичь более быстрого развития быстроты у детей младшего школьного возраста.

Для оценки результативности влияния подвижных игр на развитие быстроты детей 7 - 9 лет в ходе физического воспитания осуществлялось тестирование до и после эксперимента.

Результаты, представленные в Таблице 1, свидетельствуют об отсутствии достоверных различий между показателями тестирований контрольной и экспериментальной групп. Это является подтверждением того факта, что на начало эксперимента контингент испытуемых был практически одинаков

Исходя из полученных данных, можно делать вывод, что среди участников эксперимента большое количество детей имеет средний уровень развития быстроты. Анализ результатов позволил сделать вывод о необходимости разработки комплекса подвижных игр, направленных на развитие быстроты у детей 7 – 9 лет.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование младших школьников контрольной и экспериментальной групп.

Исходя из данных, можно утверждать, что в обеих группах наблюдается положительная динамика

Результаты сравнительного анализа развития быстроты у детей младшего школьного возраста показали, следующее:

1. В тесте «Бег 30 м»: Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен  $6,8 \pm 0,2$  сек., в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $6,7 \pm 0,12$  сек. В итоге

средний результат детей контрольной группы увеличился на 1 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $6,8 \pm 0,2$  сек., в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $6,6 \pm 0,11$  сек. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4%. 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 достоверное ( $p < 0,05$ ) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

2. В тесте «Челночный бег 3x10 м»: Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен  $10,53 \pm 0,13$  сек., в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $10,47 \pm 0,2$  сек. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 2 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $10,6 \pm 0,1$  сек., в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $10,3 \pm 0,21$  сек. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5%. 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 достоверное ( $p < 0,05$ ) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

3. В тесте «Прыжок в длину с места»: Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен  $120 \pm 0,6$  см., в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $124 \pm 0,14$  см. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 3 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $119 \pm 0,45$  см., в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $129 \pm 0,15$  см. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 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 достоверное ( $p < 0,05$ ) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента по развитию быстроты у детей младшего школьного возраста позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели детей экспериментальной группы, где наблюдается достоверное увеличение ( $p < 0,05$  показателей в тестах: «Челночный бег 3x10 м» и «Бег 30 м», в тесте «Прыжок в длину с места», наблюдается наибольший прирост результатов в экспериментальной группе, при сравнении с контрольной группой.

### Заключение

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Школьный возраст -важнейший период жизни учащегося в формировании физической составляющей здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Потребность в движении, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обусловлена, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, улучшение всех функциональных систем организма.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для развития быстроты у детей. Основными средствами развития быстроты являются физические упражнения и подвижные игры повышенной сложности, содержащие элементы новизны.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в школьных условиях можно добиться значительного повышения всех двигательных качеств у детей за счет увеличения времени и количества средств на занятиях. Практика физического воспитания подтверждает, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников пробуждает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо максимально разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим, на наш взгляд, очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры это может быть использовано как на уроках физкультуры, так и в других внеклассных формах.

Был разработан комплекс подвижных игр, направленный на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста, для применения как на уроках физической культуры, «динамической паузе», так в группе

продленного дня.

Определена эффективность предложенного комплекса подвижных игр, направленного на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста, которая была выявлена в достоверном увеличении всех показателей в тестах между группами: «Челночный бег 3x10 м», «Бег 30 м» и «Прыжок с места».

Прирост показателей в тестах, определяющих уровень развития быстроты в экспериментальной группе, оказался выше, чем в контрольной, что доказывает эффективность использования предложенного комплекса подвижных игр.