

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*В.В. Михалик, 4 курс*

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель  
Полесский государственный университет*

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей младшего школьного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным В.М. Волкова, Ж.К. Холодова, от 30 % до 40 % детей младшего школьного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни.

Объектом нашего исследования является учебно – тренировочный процесс детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – воспитание быстроты у детей младшего школьного возраста посредством использования подвижных игр.

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование подвижных игр в учебно–тренировочном процессе повлияет на воспитание быстроты у детей младшего школьного возраста.

Для достижения цели были определены следующие задачи:

1. Определить уровень развития быстроты и апробировать программу занятий.
2. Разработать программу занятий с использованием подвижных игр, направленную на развитие быстроты у младших школьников.
3. Оценить эффективность разработанной программы.

Для решения задач был проведен педагогический эксперимент, направленный на изучение влияния подвижных игр на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста (7–11 лет). Было организовано и проведено исследование на базе ДЮСШ ППО ОАО "Пинскрайагросервис". В исследовании принимали участие 30 детей 7–11 лет. Из которых было сформировано 2 группы 15 детей экспериментальной группы и 15 – контрольной.

Экспериментальная группа занималась 3 раза в неделю по 45 минут по разработанной нами методике, направленной на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста.

Методика включала подвижные игры, целенаправленно влияющие на развитие быстроты «Борьба за флажки», «Один лишний», «Летучая мышь», «Невод», «Подними платок», «Юрта», «Ляпка», «Гонка мячей между двумя склонами», «Гонка мячей по кругу», «Встречная эстафета с набивными мячами», «Кто скорей?» и т.д.

Контрольная группа занималась, как и экспериментальная 3 раза в неделю по 45 минут, но согласно программе учреждения образования.

Одним из условий проведения педагогического эксперимента было сравнение начальных и конечных результатов физической подготовленности младших школьников контрольной и экспериментальной групп.

Для оценки уровня развития быстроты были проведены контрольные испытания такие как: бег 30 м со старта, челночный бег, прыжки на скакалке. В ходе исследования были получены следующие результаты, представленные в таблице 3.1.

Таблица 1 – Показатели контрольных испытаний экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента

Группа, количество	Контрольные упражнения		
	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3 x10, (сек)	Прыжки на скакалке, (раз)
Э n= 14	6,4±0,08	9,8±0,6	92,8±7
К n= 14	6,5±0,12	9,92±0,52	91,6±9

Достоверность различий	p>0,05	p>0,05	p>0,05
------------------------	--------	--------	--------

Для оценки эффективности был произведен сравнительный анализ уровня развития быстроты у детей младшего школьного возраста. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели контрольных испытаний экспериментальной и контрольной групп к моменту завершения эксперимента

Группа	Период обследования	Бег 30 м, (сек)	Челночный бег 3 * 10 м, (сек)	Прыжки на скакалке, (раз)
Э n = 15	До исследований.	1. 6,4±0,08	2. 9,8±0,6	3. 92,8±7
	После исследований.	4. 5,6±0,07	5. 9,3±0,4	6. 101,5±4
Достоверность Различий		7. t=2,84	8. t=2,51	9. t=4,15
		10. P<0,05	11. P<0,05	12. P<0,05
К n = 15	До исследований.	13. 6,5±0,12	14. 9,92±0,52	15. 91,6±9
	После исследований.	16. 6,02±0,09	17. 9,45±0,42	18. 96,1±6
Достоверность Различий		19. t=2,03	20. t=2,55	21. t=4,38
		22. P<0,05	23. P<0,05	24. P>0,05
Достоверность различий К–Э после исследований.		25. t=3,31	26. t=2,65	27. t=3,24
		28. P<0,05	29. P<0,05	30. P>0,05

В результате написания данной работы была выявлена оценка уровня развития быстроты у детей младшего школьного возраста, в которой были проведены контрольные испытания такие как: бег 30 м со старта, челночный бег, прыжки на скакалке; по которым мы смогли определить уровень развития быстроты.

При этом достоверной разницы в показателях исследуемых качеств в экспериментальной и контрольной группах в начале эксперимента не зарегистрировано.

Нами были подобраны и внедрены в структуру тренировочных занятий подвижные игры, направленные на развитие быстроты, соответствующие возрастным особенностям занимающихся и позволяющие, на наш взгляд, улучшить показатели их физической подготовленности.

Подвижные игры, направленные на развитие быстроты, являются эффективным методом развития быстроты младших школьников, на что указывает динамика показателей физической подготовленности испытуемых. Анализ результатов повторного тестирования позволил выявить достоверные улучшения в основных показателях данных способностей, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе.

Однако в экспериментальной группе изменения были более значимы. В результате целенаправленного использования подвижных игр на тренировочных занятиях произошли изменения в состоянии физической подготовленности младших школьников.

#### Список использованных источников

1. Аманатида О.В. Подвижные игры. Армавир, 2011
2. Баршай В. М. Активные игры для детей: учебное пособие / В. М. Баршай. Ростов–на–Дону : Феникс, 2001.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно–методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005. 40с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. М.: Академия. 2002.
5. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. Ростов–на–Дону: Феникс, 2006.