

УДК 796

М.В. ЧАЙЧЕНКО, канд. пед. наук, доцент¹**Д.А. ЧАЙЧЕНКО**¹Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия*Статья поступила 10.04.2025***ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Разработан комплекс упражнений на основе использования подвижных игр по совершенствованию быстроты детей младшего школьного возраста, а также выявлены формы и факторы проявления скоростных способностей младших школьников. Подобраны тесты, с помощью которых необходимо выявить уровень скоростных способностей учащихся младших классов. Обоснована эффективность методики использования упражнений по совершенствованию быстроты детей младшего школьного возраста во внеурочное время.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, подвижные игры, физические качества, средства, методы, обучающиеся младших классов.

CHAYCHENKO M.V., PhD in Ped. Sc., Associate Professor¹**CHAYCHENKO D.A.**¹State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia**EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN'S QUICKNESS OF MOVEMENTS
WITH THE USE OF MOBILE GAMES IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

A set of exercises based on the use of mobile games to improve the speed of primary school children is developed, as well as to identify the forms and factors of manifestation of speed abilities of junior schoolchildren. Tests with the help of which it is necessary to reveal the level of speed abilities of junior school students are selected. The effectiveness of the method of using exercises to improve the speed of primary school children in after-school time is substantiated.

Keywords: extracurricular activities, mobile games, physical qualities, means, methods, junior school students.

Актуальность исследования. Развитие физических качеств эта одна из важных сторон физического воспитания младших школьников. Уровень общей физической подготовленности детей определен тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость. Среди физических качеств особое место занимает быстрота, поэтому ей должно уделяться особое внимание с первых уроков физической культуры в школе. Проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства, которые пока еще недостаточно изучены. В настоящее время весьма актуально изучение особенностей воспитания двигательных качеств

младших школьников, так как в этом возрасте все функциональные системы организма наиболее пластичны и обладают значительными резервными возможностями. В целом актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью улучшения здоровья, повышения физической подготовленности и развития интереса у детей к внеурочным формам физического воспитания и увеличения их двигательной активности.

Цель исследования – изучить особенности развития скоростных способностей у младших школьников и экспериментальном обосновании эффективности методики использования упражнений совершенствованию быстроты детей младшего школьного возраста во внеурочное время.

Методика и организация исследования.

В научно-практическом исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, документальных и интернет-источников; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью: собственно скоростные упражнения; общеподготовительные упражнения; специально подготовительные упражнения. Основными методами совершенствования быстроты и частоты движений являются повторный, соревновательный, игровой. В разминочной части тренировочного занятия по внеурочной деятельности «Подвижные игры» в экспериментальной группе применялся комплекс упражнений на развитие быстроты и координации, так как согласно тестирования по школьной программе необходимо сдавать бег 60 метров, челночный бег. Содержание основной части внеурочного занятия должно соответствовать следующим методическим требованиям: предлагаемые упражнения должны быть достаточно освоены занимающимися; длительность упражнений со скоростной направленностью должна обеспечивать проявление высокой интенсивности работы на всем ее протяжении; упражнения скоростного характера должны вызывать значительную мобилизацию функциональных систем, определяющих уровень скоростных возможностей (т. е. их интенсивность должна быть не ниже 88% от максимальной); продолжительность пауз отдыха выбирается такой, чтобы к началу следующего упражнения физико-химические сдвиги в значительной мере были нейтрализованы и возбудимость нервной системы была повышенной.

1. Подвижные игры с предметами и без предметов. Согласно разработанной программе «Подвижные игры» включены и внедрены игры, направленные на раздел «легкой атлетики» «Спринтерская скалка» – Упражнения со скакалкой. Описание игры. Ученики бегут парами, и каждый держит один конец скакалки, который они держат натянутым. По сигналу оба ученика отпускают веревку, и тот, кто сзади, пытается поймать бегущего впереди. Время игры ограничено 5-8 и менее секундами. После этого происходит обмен ролями. За поимку соперника преследующий получает балл. Инвентарь: скакалка.

2. Упражнения для развития быстроты двигательной реакции беговые и прыжковые упражнения. По сигналу быстрый переход от бега спиной вперед к стартовому рывку лицом вперед. Бег спиной вперед. По сигналу выполнить поворот на 180 градусов и стартовый рывок 5 м. Прыжки: Упражнения на прыжки (в длину, в высоту) помогают развивать мышцы ног и общую быстроту. «Прыжки на одной ноге». 10, 14, 20 метров. Скачки с разнообразными заданиями: Например, прыгать на одной ноге, перепрыгивать через предметы и т.д.

3. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег 5, 10, 15, 20, 30 метров с хода (то есть с предварительного разгона 8-10 метров) на время. Многократные стартовые рывки 8-10 метров через 20-30 метров медленного бега.

4. Упражнения на развитие координации. Лестница для координации: Использование специальной лестницы для тренировки координации и быстроты ног.

В рабочей программе описаны подвижные игры – Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег со скорожожек». Контрольная группа выполняет согласно программе, экспериментальная эти игры с мячом. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Игровые упражнения. Эстафеты: Организация командных эстафет, где дети должны быстро передавать мяч или выполнять другие задания. Подвижные игры: Игры, такие как «Салки», «Классики» или «Ловишки», способствуют развитию быстроты и реакции. Игры с мячом: Футбол, баскетбол или волейбол в упрощенной форме помогут детям развивать быстроту реакции и двигательные навыки.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения эксперимента получены данные об эффективности разработанного комплекса по развитию скоростных способностей младших школьников на основе использования подвижных игр. Бег «Змейка». Результативность и повышение уровня в контрольной группе составил 19,30%, тогда как в экспериментальной группе этот показатель равен 29,94%. Челночный бег 3x10м. Прирост в контрольной группе составил 5,95%, тогда как в экспериментальной группе этот показатель равен 14,43%. Тест «Преодоление полосы препятствий». Прирост в контрольной группе составил 17,24 %, тогда как в экспериментальной группе этот показатель равен 19,31%. Результаты педагогического экспе-

римента доказывают, что физическое воспитание с использованием упражнений направленных на скоростно-силовую выносливость, а также использование подвижных игр способствуют более высокому росту физических способностей, а частности такого физического качества как быстрота. Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил сделать следующие выводы: подвижные игры оказывают значительное влияние на развитие скоростных качеств учащихся начальной школы; использование подвижных игр во внеурочной деятельности по физическому воспитанию помогает развивать пространственное восприятие, скоростные качества учащихся начальной школы; социальное взаимодействие детей во время подвижных игр развивает важные социальные навыки; использование подвижных игр для систематических занятий может привести к значительному улучшению скоростных способностей учащихся начальной школы и повышению уровня их физической подготовленности; при организации подвижных игр важно учитывать индивидуальные особенности и способности каждого ребенка, чтобы обеспечить максимальную эффективность от их использования

Вывод. Разработан комплекс упражнений на основе использования подвижных игр по совершенствованию быстроты детей младшего школьного возраста, а также выявить формы и факторы проявления скоростных способностей младших школьников. Подобранные тесты, с помощью которых необходимо выявить уровень скоростных способностей учащихся младших классов.

Список литературы.

1. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. Начальные классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2022.
2. Митусова, Е. Д. Стретчинг и базовая аэробика с оздоровительной направленностью для женщин зрелого возраста / Е. Д. Митусова, А.В. Шукаева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 9. – 63 с.

3. Осипенко, Е. В. Цифровые технологии и социальные сети как инструменты повышения физической активности различных возрастных групп / Е. В. Осипенко, Е. Д. Митусова // Атомная энергия спорта : материалы научно-методического семинара ; под общ. ред. С. Г. Фомина, Е. Н. Бобковой, А. В. Мазуриной, А.В. Родина. – Смоленск : ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 208 с.
4. Чайченко, Д. А. Подвижные игры при совершенствовании базовой техники студентов-волейболистов. / Д. А. Чайченко // Перспектива-2024 : материалы международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых ; в 3-х томах. – Нальчик, 2024. – С. 303-307.

References

1. Lyakh V.I. *Fizicheskaya kul'tura. Primerny'e rabochie programmy*. *Predmetnaya liniya uchebnikov V. I. Lyakha. Nachal'ny'e klassy* [Physical Education. Sample Work Programs. Subject Line of Textbooks by V.I. Lyakh. Primary Schools]. Moscow, Education, 2022. (In Russian)
2. Mitusova E.D., Shukaeva A.V. *Stretching i bazovaya aerobika s ozdorovitel'noj napravlennost'yu dlya zhenshhin zrelogo vozrasta* [Stretching and Basic Aerobics with a Health Focus for Mature Women]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Education]. 2024, no. 9, 63 p. (In Russian)
3. Osipenko E.V., Mitusova E.D. *Cifrovye tekhnologii i soczial'ny'e seti kak instrumenty` povysheniya fizicheskoy aktivnosti razlichny`kh vozrastny`kh grupp* [Digital Technologies and Social Networks as Tools for Increasing Physical Activity of Different Age Groups]. *Atomnaya e`nergiya sporta* [Atomic Energy of Sports]. Eds. Fomina S.G. et al. Smolensk, FGBOU VO "SGUS", 2024, 208 p. (In Russian)
4. Chaichenko D.A. *Podvizhny'e igry` pri sovershenstvovanii bazovoj tekhniki studentov-volejbolistov* [Outdoor games for improving the basic technique of student volleyball players]. *Perspektiva-2024* [Perspective-2024]. Nalchik, 2024, pp. 303-307. (In Russian)

Received 10.04.2025