

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский

« ____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР**

Научный руководитель _____ доцент, кан. пед. наук Н.В. Соболева

Выпускник _____ Е.В. Сироижко

Нормоконтролер _____ О. В. Соломатова

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста посредством русских народных игр», содержит 56 страниц текстового документа, 9 рисунков, 7 таблиц, 5 формул, использовано 50 источников, 1 приложение.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ, РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ, ШКОЛЬНИКИ МЛАДШИХ КЛАССОВ, ИГРА

Объект исследования: является физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: русские народные игры для развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Цель: проверить эффективность применения русских народных игр для развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста и опытно-экспериментальным путём проверить его эффективность.

Гипотеза: предполагается, что применение русских народных игр на уроках физкультуры помогут повысить показатели скоростных способностей у школьников младших классов.

Младший школьный возраст является одним из важных периодов жизни ребенка в формировании физического здоровья. Игра - первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. Она способствует всестороннему развитию ребёнка. Игра расширяет круг его представлений, развивает наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

В ходе педагогического эксперимента было выявлено, что использование русских народных игр оказало положительное влияние на развитие скоростных способностей детей младшего школьного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Анализ литературных источников по теме исследования	7
1.1 История развития русских народных игр.....	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	10
1.3 Характеристика основных физических качеств.....	16
1.4 Характеристика развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.....	20
2. Организация и методы исследования	22
2.1 Организация исследования	22
2.2 Методы исследования	23
3. Результаты исследования и их обсуждение	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	40
Приложение	45

ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст является одним из важных периодов жизни ребенка в формировании физического здоровья. Игра находится на самом высоком уровне интересов детей, использование игры на уроке способствует оптимальному решению проблем физического воспитания, а также гармоничному строению личности. Вот почему в современном мире в связи с резким снижением двигательной деятельности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, в том числе русскими народными.

Игра является первой деятельностью, которой принадлежит большая роль в формировании личности [37]. Она способствует всестороннему развитию ребёнка. Она расширяет круг его представлений, развивает наблюдательность, смекалку, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде. Велико значение русских народных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости.

Очень большое значение русские народные игры имеют и в пространственном воспитании ребёнка. Русская народная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство творчества, товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Русские народные игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержке, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Подвижные игры способствуют и художественному воспитанию детей. Первые проявления художественного творчества у детей принимают форму игры. В играх детей младшего школьного возраста большое место занимает творческое воображение: простая палка может быть и лошадью, и велосипедом, и ружьем, и саблей и т.п. [16, 40].

Воображение развивается и в ролевых играх, и в организованных русских народных играх с сюжетным содержанием, в игре ребёнок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше изучить каждого ребёнка и воздействовать на него.

К сожалению, в современном образовательном процессе активным формам обучения не уделяется большого внимания. Русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих учащихся.

Практика воспитания подрастающего поколения в нашей стране свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей высоких нравственных и физических качеств.

Современные ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России, физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка предлагаем внедрить русские народные игры в программу по физической культуре для младших школьников. По нашему мнению, очень важно способствовать подъёму национального самосознания русских людей, к большому сожалению, теряющих свою индивидуальность, своё лицо, доброту, самоотверженность, красоту души.

В разработанную нами образовательную программу по физической культуре в школе, мы постарались включить как практический материал, так и теоретический. В теоретическую часть программы включены изучение истории возникновения русских народных игр и развлечений. Теоретический материал даётся непосредственно во время прохождения запланированного учебного материала, по разделам учебного материала. Структура блока включает в себя русские народные игры, применяемые в течении учебной четверти: игры,

которые соответствуют русским народным праздникам в данный временный период: игры, которые можно использовать на предстоящих каникулах. Блоки русских народных игр даются компактно. Контроль за обучением элементам русской культуры осуществляем в виде специальных контрольных нормативов. На этих нормативах основана система оценок, выставляемых учащимся начальной школы. Для реализации программы достаточно несложного нестандартного оборудования, которое можно изготовить в условиях школы без больших материальных затрат.

Гипотеза: предполагается, что применение русских народных игр на уроках физкультуры помогут повысить показатели скоростных способностей у школьников младших классов.

Цель исследования: проверить эффективность применения русских народных игр для развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста и опытно-экспериментальным путём проверить его эффективность.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования и определить значение русских народных игр на занятиях физической культурой.
2. Составить комплекс русских народных игр, направленных на развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.
3. Внедрить и проверить эффективность использования, составленного нами комплекса русских народных игр у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: физическое воспитание школьников младших классов.

Предметом исследования являлись русские народные игры для развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

1 Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 История развития русских народных игр.

Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Собирались мальчишки и девчонки вечером на деревенской улице или за околицей, водили хороводы, пели песни, без устали бегали, играя в горелки, салочки, состязались в ловкости, играя в лапту. Зимой развлечения носили иной характер: устраивались, катания с гор, игры в снежки, на лошадях катались по деревням с песнями и плясками. Для всех народных игр характерна любовь русского человека к веселью, удалству [21].

Особенно популярными и любимыми были такие игры, как горелки, русская лапта, жмурки, городки, игры с мячом. Игра «жмурки» была распространена во многих областях России и имела разные названия: «слепая сковорода», «жмурки», «куриная слепота», «кривой петух» и т.д.

Немало было и таких игр, где успех играющих зависел прежде всего от умения точно бросить биту, сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель (городки, лапта и т.д.). Как названия игр, так и правила были различны в разных областях России, но общим для них являлось стремление выиграть, одержать победу.

Русские народные игры для детей ценны в педагогическом отношении, оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определённый духовный настрой, интерес к народному творчеству. В сборник вошли подвижные игры, собранные из разных источников. Они достаточно разнообразны по своему содержанию, тематике и организации. Одни игры имеют сюжет, правила их тесно связаны с сюжетом. В играх типа «Ляпка», «Много троих, мало двоих», «Горячее место», сюжет и роли отсутствуют, всё внимание детей направлено на движение и правила. Есть игры, в которых

сюжет и действия играющих обусловлены текстом. В игре «Краски» покупатель переговаривается с водящим: - «Тук - тук!» - «Кто там?» - «Покупатель» - «Зачем пришёл?» - «За краской» - «За какой?» - «За голубой».

Привлекательны для детей в русских играх различные попевки. В игре «Уголки» каждая перебежка сопровождается попевкой. При последнем слове играющие меняются местами, а покупающий — водящий стремится занять освободившийся во время пробежки угол. В играх типа «Горелки» текст отвлекает внимание ловящего, во время пения он должен смотреть вверх.

Игры представлены главным образом для детей старшего дошкольного возраста. Разделены они по видам движений, игры с бегом, прыжками, метаниями, некоторые из них можно проводить как в тёплое, так и в холодное время года. Представлены также игры малой подвижности, пригодные для проведения в ненастную погоду на ограниченной площадке [48].

В любой русской игре есть обязательно водящий или ведущий. На эту роль обычно бывает много желающих, и выбрать нужно одного, иногда двоих, для чего и служат считалки и скороговорки [21].

Водящего можно также выбрать жеребьёвкой. Проводиться она иначе, чем считалка и применяется в тех играх, где можно разбиться на две партии.

В практике дошкольного воспитания народные игры встречаются редко. В отдельных сборниках есть народные игры, но они настолько изменены, что в новом варианте утратили народные традиции, момент игрового зачина и т.д.

Десятки игр ныне получили международное признание. Их значение выходит за пределы той оценки, с которой мы подходим обычно к средствам физического воспитания. Игры использовались с целью воспитания уже на начальном этапе становления человека. Труд и прежде всего охота требовали от первобытного человека силы, быстроты, ловкости, выносливости. Выработке этих качеств способствовали игры как форма передачи опыта старших младшим, что в конечном итоге во многом определяло успехи человека в борьбе с природой. Таким образом, главная специальная функция игры — подготовка к труду нового поколения. В игровой деятельности

формируются качества личности, определяющие успешность трудовой деятельности человека. Это объясняется тем, что в игре воссоздаются реальные жизненные ситуации, формируется способность ребенка к совместной деятельности для достижения общей цели [32].

Игра представляет собой относительно самостоятельную деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечениях, познаниях, в развитии духовных и физических сил. Каждый здоровый ребёнок испытывает в ней потребность [38]. "Великим учителем", развивавшим ребенка во всех отношениях, называл игру Блонский П. П. [5].

К. Д. Ушинский придавал большое значение игре, как средству воспитания. Он считал детскую игру единым, природным целым, т. е. ребенок без игры или игра без ребенка не может существовать. Он отметил влияние окружающей жизни на содержание детских игр. По его мнению, игры не проходят бесследно для будущей жизни ребенка и в определенной степени способствуют формированию его личности [41].

Русские народные игры имеют многовековую историю, которая сохранилась и дошла до наших дней, передаваясь из поколения в поколение, вобрав в себя лучшие народные традиции воспитания физически здорового человека. Поэтому народные игры, условно, можно разделить на подвижные, познавательные, ролевые и обрядовые:

- подвижные - способствуют развитию силы, ловкости и выносливости;
- познавательные - расширяют кругозор, развивают интеллектуально;
- ролевые игры ("дочки-матери", "солдатики" и др.) - дают возможность воссоздавать в активной наглядно - действенной форме различные сферы деятельности, выходящие за рамки личной практики обучающихся [37];
- обрядовые игры – позволяют приобщиться к многовековому опыту предков включенности в природные календарные циклы [12].

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Для того чтобы грамотно и с максимальной пользой для здоровья занимающихся детей составить комплекс подвижных игр, нужно знать анатомо-физиологические особенности детского организма.

Дети младшего возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие из двигательной функции, совершенствование морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышцы и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений [11].

Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, обеспечивающих длительное поддержание статических напряжений при удержании различных поз туловища, а также значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновения сколиоза и плоскостопия. Средние показатели физического, развития детей младшего школьного возраста.

Постепенно с возрастом замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС): в 7—8 лет она составляет в среднем 80—92 уд/мин, в 9—10 лет — 76—96 уд/мин. При физических нагрузках ЧСС у детей 6—10 лет возрастает в большей степени, чем у взрослых. При интенсивности нагрузки 70% от максимальной ЧСС у мальчиков 7—8 лет увеличивается до 162 уд/мин, у девочек — до 171 уд/мин. У детей 9—10 лет при такой же нагрузке ЧСС достигает: у мальчиков — 165 уд/мин, у девочек — 178 уд/мин. Возрастные резервные возможности сердца и кровеносных сосудов в этом возрасте проявляются в том, что ЧСС после нагрузки (50—70% от максимальной) восстанавливается за 1—3 мин [36].

В период от 6-7 до 9-10 лет значительно увеличивается масса лёгких, количество альвеол приближается к их числу у взрослых. Структурные изменения в лёгких обуславливают повышение их жизненной ёмкости (максимальный объём воздуха за один дыхательный цикл). Так жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) увеличивается с 1,40-1,60 до 2,20-2,50л, при чем у девочек средние показатели меньше, чем у мальчиков. Одновременно с увеличением возможностей внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряжённой физической работе. Данные изменения отражают повышение возможностей обеспечения мышц кислородом, совершенствования энергообменных процессов. Положительные изменения в системе дыхания характеризуют расширение её функциональных границ, однако, она ещё далека от своего совершенства. Это, прежде всего, сказывается на времени выполнения физических нагрузок, когда у младших школьников отмечается высокая частота дыхания и относительно небольшие дыхательные объёмы, малоэффективная утилизация кислорода из воздуха, высокая энергетическая стоимость механической работы (количество энергии, затрачиваемой на 1 кг/м работы) [9].

Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов. Таким образом, зоны коры больших полушарий, связанные с двигательным анализатором, становятся достаточно зрелыми.

Вместе с тем, тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока ещё нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой [17].

Таким образом, функциональные возможности младших школьников по многим показателям уступают возможностям взрослых, но прогрессирующее

развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на более ускоренное развитие и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм [22].

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения, действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Русские народные игры повышают функциональную активность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные: большие и малые мышцы тела.

Особенно ценным для здоровья является проведение русских народных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, так как при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всём организме.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ. Мышечная работа стимулирует функции желёз внутренней секреции.

Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь русские народные игры только при правильной постановке занятий с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Необходимо учитывать, что русские народные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предусмотреть действия каждого ученика. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными.

Русские народные игры могут активно применяться после длительной умственной работы. С этой целью их применяют в школе, после окончания

уроков на площадке во время прогулки, дома после прихода из школы и по окончании приготовления уроков.

На динамическую физическую нагрузку дети и подростки реагируют повышением частоты сердечных сокращений, максимального артериального давления. Чем младше дети, тем в большей мере, даже на меньшую физическую нагрузку, они реагируют повышением частоты пульса, меньшим увеличением ударного объёма, обеспечивая примерно одинаковый прирост минутного объёма. Дети и подростки, систематически занимающиеся физической культурой, постоянно выполняющие общественно полезные работы, при строгом нормировании физических нагрузок, тренируют сердце, повышают его функциональные возможности [8, 39].

У юных спортсменов после дозированной физической нагрузки (20 приседаний за 30 с или 60 подскоков) частота сердечных сокращений увеличивается на 60-70%, максимальное артериальное давление повышается на 25-30%, а минимальное снижается на 20-25%; пульс возвращается к исходной частоте через 1,0-1,5 мин. Такая реакция расценивается как благоприятная. На аналогичную нагрузку нетренированные подростки реагируют повышением частоты сердечных сокращений на 100%, максимального артериального давления на 30-40% и снижением минимального на 10-15%; пульс возвращается к величинам до нагрузки через 2-3 минуты после её завершения.

Ещё более неблагоприятная реакция сердечно - сосудистой системы, когда у школьников падает максимальное артериальное давление, повышается минимальное и снижается ударный объём, резко затягивается восстановительный период, появляется одышка, головокружение, учащается пульс. Подобная реакция сигнализирует о том, что сердечно-сосудистая система не справляется с нагрузкой и она должна быть ограничена.

Статическая нагрузка сопровождается иными реакциями сердечно-сосудистой системы. Сидение - активное состояние, при котором сильное напряжение испытывают около 250 мышц. Максимальная нагрузка приходится на затылочные, спинные мышцы разгибатели, а также мышцы тазового пояса.

Статическая нагрузка в отличие от динамической повышает как максимальное, так и минимальное артериальное давление [23]. Так реагируют даже на лёгкую статическую нагрузку, равную 30% от максимальной силы сжатия динамометра, школьники всех возрастов. При этом в начале учебного года изменение гемодинамических показателей руки меньше, чем в конце года. В начале года, например, у мальчиков 8-9 лет на указанную статическую нагрузку повышается минимальное давление на 5,5% и максимальное на 10%, а в конце года соответственно на 11 и 21%. Такая реакция регистрируется более чем в течении 5 минут после прекращения воздействия статического усилия.

Важная роль, которую выполняет сердце в организме, диктует необходимость применения профилактических мер, способствующих его нормальной функции, укрепляющих его, предохраняющих от заболеваний, которые вызывают органические изменения клапанного аппарата и самой сердечной мышцы. Занятия физической культурой и трудом в пределах возрастных границ допустимых физических нагрузок — наиважнейшая мера укрепления сердца.

Дыхание-это необходимый для жизни процесс, постоянного обмена газами между организмом и окружающей средой [1, 45]. Одним из важнейших факторов в обеспечении оптимального функционирования дыхательной системы при различного вида нагрузках является регуляция соотношения вдоха и выдоха. Наиболее эффективным и облегчающим физическую и умственную деятельность является дыхательный цикл, в котором выдох длиннее вдоха [46].

Воспитанию у детей и подростков правильного дыхания через нос в состоянии относительного покоя, во время трудовой деятельности и выполнения физических упражнений уделяется большое внимание в процессе физического, воспитания. Дыхательная гимнастика, плавание, гребля, катание на коньках, ходьба на лыжах особенно содействуют совершенствованию дыхания. Одно из условий правильного дыхания — это забота о развитии грудной клетки. Для этого важно правильное положение тела, дыхательная

гимнастика и другие физические упражнения, развивающие мускулатуру, приводящую в движение грудную клетку.

В дыхательной гимнастике выделяют три основных вида дыхания, называемых по формам выполнения - грудное, брюшное и полное дыхание.

Во время динамической работы различные группы мышц поочередно сокращаются. Мышцы, производящие динамическую работу, быстро сокращаются и работая с большим напряжением, вскоре утомляются. Но обычно, различные группы мышечных волокон поочередно сокращаются во время динамической работы, что позволяет мышце работать в течение длительного времени. Нервная система, контролирующая работу мышц, приспособливает их работу к текущим потребностям организма.

Для каждого вида мышечной деятельности подобрать некоторый средний ритм и величину нагрузки, при которых будет выполнена наибольшая величина работы, а утомление будет развиваться постепенно.

Школьники 7-11 лет обладают ещё сравнительно низкими показателями мышечной силы, силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям. Однако, младших школьников следует постепенно приучать к сохранению статических поз.

С возрастом увеличивается максимальная частота повторяющихся движений. Наиболее интенсивный рост этого показателя происходит в младшем школьном возрасте, в период от 7 к 9 годам средний ежегодный прирост составляет 0,3-0,6 движений в секунду. В 10-11 лет темп прироста снижается до 0,1-0,2 движений в секунду и вновь увеличивается [46].

С 9 до 10 лет организация точных движений проходит по типу взрослого. В совершенствовании этого двигательного качества существенную роль играет формирование центральных механизмов организации произвольных движений, связанных с деятельностью высших отделов центральной нервной системы. В процессе развития ребёнка изменяется также способность воспроизводить

заданную величину мышечного напряжения. Точность воспроизведения мышечного напряжения невелика у детей дошкольного и младшего возраста.

Выносливость к динамической работе ещё очень невелика в 7-11 лет. С 11-12 лет мальчики и девочки становятся более выносливыми.

Типы развития многих двигательных качеств особенно высоки в младшем школьном возрасте, что, учитывая интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, даёт основание целенаправленно развивать двигательную активность в этом возрасте.

Скоростные способности увеличиваются в возрасте от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем её развитие тормозится и даже несколько снижается. Учитывая этот факт, учителю в этот период следует вводить больше упражнений на развитие быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры [36].

1.3 Характеристика основных физических качеств

Одной из важнейших задач физического воспитания школьников является развитие у них физических качеств. Под физическими качествами понимают социально-обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят выносливость, ловкость, гибкость, быстроту и силу.

Выносливость - способность к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения её эффективности. Другими словами, выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости служит время, в течение которого человек способен поддержать заданную интенсивность деятельности. Различают *общую выносливость*, т.е. способность к длительной работе умеренной мощности с участием большей части опорно-двигательного аппарата и *специальную*, т.е.

профессиональную, бытовую, спортивную. Развитие выносливости связано с совершенствованием дыхательной и сердечно - сосудистой системы.

Ловкость — это способность учащихся быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий.

Основным условием воспитания ловкости является новизна изучаемых упражнений. Повторение хорошо освоенных действий воспитанию ловкости не содействует. Длительные перерывы в упражнениях приводят к потере способности обучаться.

Упражнения на ловкость дают малый эффект на фоне утомления, поэтому их следует выполнять в начале занятия.

Наиболее благоприятные условия для развития и воспитания ловкости создаются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Если был упущен этот период, то после окончания школы ловкость практически не поддается совершенствованию [3, 32].

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой [4]. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

По форме проявления различают гибкость *активную и пассивную*.

При *активной гибкости* движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под *пассивной гибкостью* понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах [44].

Быстрота – это способность человека выполнить какое-либо движение за минимальный промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы включают в себя быстроту реакции, скорость одного движения и частоту (темп) движений [13, 29, 47].

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или сопротивляться ему за счёт мышечных усилий (напряжений) [18, 44]. В практике физической культуры принято несколько понятий, характеризующих различные проявления мышечной силы. (Таблица 1)

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса).

Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа).

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45— 75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину) [30].

Таблица 1 - Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
Метод максимальных усилий	Приоритетное развитие максимальной силы	До 100 и более	1-3	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	Средняя	Средний
Метод <i>непредельных</i> усилий с <i>нормированным</i> количеством повторений	Приоритетное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	Средняя	Высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	Высокая	Высокий
Метод <i>непредельных</i> усилий с <i>максимальным</i> количеством повторений (до отказа)	Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)	30-70	До отказа	2-4	5-10	Высокая	Субмаксимальный
	Совершенствование Силовой выносливости (гликолитической емкости)	20-60	До отказа	2-4	1-3	Высокая	Субмаксимальный
Метод <i>динамических</i> усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	Максимальная	Высокий
«Ударный» метод	Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата	15-35	5-8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Произвольный

1.4 Характеристика развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста

Скоростные способности - это умение выполнять движения с определенной скоростью ввиду мобильности мышц. Эта скорость зависит от мышечной силы. Если мышцы сильнее, то они быстрее преодолеют сопротивление нагрузки. Главное качество для человека занимающимся спортом - скоростная сила, так как от нее зависит частота движений [2, 28].

В процессе физического воспитания быстрота проявляется в форме быстроты реакции и скорости движения. Различают простую и сложную реакции.

Простая реакция — это ответ известным движением на уже известный сигнал.

Сложная реакция - ответ на движущийся объект (мяч) или реакцией выбора, когда действия занимающегося зависят от поведения его противника.

Улучшить быстроту простой реакции можно путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, хлопок, голос и др.). При повторном реагировании следует всегда менять задания учащимся и условия их выполнения, доживаться внезапности сигнала.

Сложной реакции на движущийся объект можно достичь благодаря повышению скорости движения объекта, внезапному его появлению, уменьшению величины и дистанции движения.

Реакция выбора улучшается путем участия занимающихся в играх, где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения противника и партнеров.

Скорость движения зависит не только от качества скорости, но и от силы, гибкости, выносливости, техники и т.д. В связи с этим в методологии скоростного обучения выделяют два направления: целостное

совершенствование скорости и аналитическое совершенствование факторов, от которых она зависит.

Целостное совершенствование скоростных способностей достигается за счет многократного выполнения скоростных упражнений (бег, плавание, езда на велосипеде и др.). Продолжительность упражнения определяется умением поддерживать максимальную скорость, но не превышает 20 с.

Интервалы отдыха между повторениями равны 95% от времени, необходимого для полного восстановления после предыдущего выполнения упражнения. Характер отдыха - активный.

Как только скорость начинает уменьшаться, выполнение упражнений следует незамедлительно прекратить. На фоне усталости скоростные способности не воспитываются.

Упражнения на развитие скоростных способностей выполняются в начале основной части урока после специальной разминки, направленной на подготовку опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы к выполнению быстрых движений [26]. Исключительно важное значение для воспитания скоростных способностей имеет соревновательный метод.

Акцентированная скоростная тренировка вызывает значительный прирост скоростных качеств: быстроты реакции, скорости одиночных движений, темпа выполнения движений, которые значимо улучшаются в течение возрастного периода 7 - 12 лет [43].

Школьный возраст — это период жизни и развития детей, продолжительностью 7–10–11–12 лет и охватывающий время обучения в общеобразовательном учреждении. Этот период подразделяется на три этапа: — младший школьный возраст — 6–11 лет — начальное общее образование; — средний школьный возраст или подростковый 11–15 лет — основное общее образование; — старший школьный возраст или возраст юности — 15–18 лет — среднее (полное) общее образование. Мы рассмотрим младший школьный возраст [14].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование осуществлялось на базе МБОУ СШ №4 г. Красноярска. В исследовании принимали участие ученики 3А и 3Б классов, в количестве 20 человек (2 группы по 10 человек). Все учащиеся относились к основной медицинской группе. Эксперимент проводился в рамках третьего часа по уроку физической культуры с июля 2019 года по май 2020 года.

Суть эксперимента заключалась в том, чтобы выявить влияние русских народных игр на уровень развития скоростных способностей у младших школьников.

Исследование проводилось в четыре этапа.

1. *На первом этапе (июль - август 2019 года)* осуществлялся анализ литературных источников, определялась актуальность предстоящего эксперимента.

2. *На втором этапе (август - сентябрь 2019 года)* был разработан комплекс русских народных игр для развития скоростных способностей. Осуществлялось формирование групп испытуемых. Затем было проведено педагогическое тестирование, позволившее оценить уровень физического развития учащихся перед началом педагогического эксперимента. Анализировались и обобщались результаты тестирования.

3. *На третьем этапе (сентябрь 2019 года – март 2020 года)* проводилось внедрение разработанного нами комплекса русских народных игр. В контрольной и экспериментальной группах, занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут по нормам СанПин [20, 27, 49].

4. *На четвертом этапе (март – май 2020 года)* обрабатывались результаты педагогического тестирования для определения достоверности различий по t – критерию Стьюдента, подводились итоги результатов исследования, завершение написания выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Тестирование физических качеств;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Для более глубокого понимания темы исследования была проанализирована научно-методическая и научно-педагогическая литература. Изучались анатомо-физиологические особенности школьников младших классов, а также проанализированы особенности организации и построения учебного процесса.

Тестирование физических качеств

Педагогическое тестирование проводилось два раза в течении учебного года (октябрь 2019 и март 2020 года) для выявления уровня развития двигательных качеств, а так же для того, что бы выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм обучения.

Проводились следующие тесты:

- Бег на 30 метров;
- Челночный бег 3х10 метров;
- Прыжок в длину с места.

1. Бег на 30 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м, а так же линии старта и финиша.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. По команде «марш» участники стартуют по 2 человека, стремясь преодолеть дистанцию 30 метров за максимально короткий промежуток времени.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- заступ за линию старта;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» [15, 50].

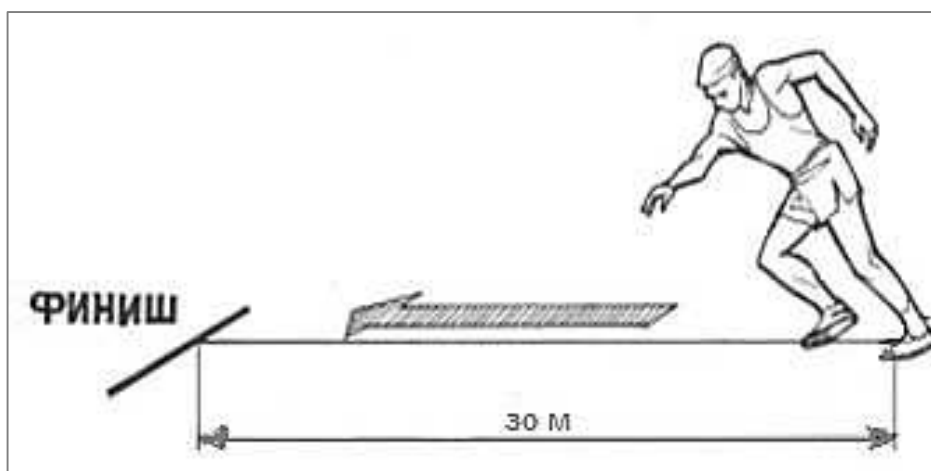


Рисунок 1 – Бег на 30 метров

2. Челночный бег 3x10 метров

Тест проводится в спортивном зале или на любой другой ровной поверхности. Испытуемые, в количестве 2 человек, по команде «марш» начинают бег до отметки 10 метров (набивной мяч), касается его рукой, и бежит в обратном направлении ко второму мячу, касается его и бежит назад к финишной линии, пересекая ее с максимальным ускорением. Фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции [31].

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- заступ за линию старта;

- не было касания линии старта/финиша (набивного мяча);
- старт участника раньше команды стартера «Марш!».

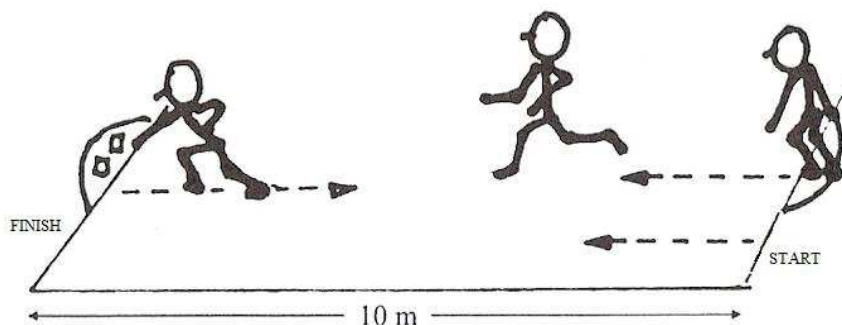


Рисунок 2 – Челночный бег

3. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двух ног выполняется на ровной поверхности. Из исходного положения- ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно толчком двух ног выполняется отталкивание и прыжок вперед [10, 34]. Измерение производится по прямой линии от места отталкивания, до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Предоставляется три попытки, в зачёт идёт лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или ее касание;
- выполнение с предварительного подскока на месте;
- разноименное отталкивание ногами.

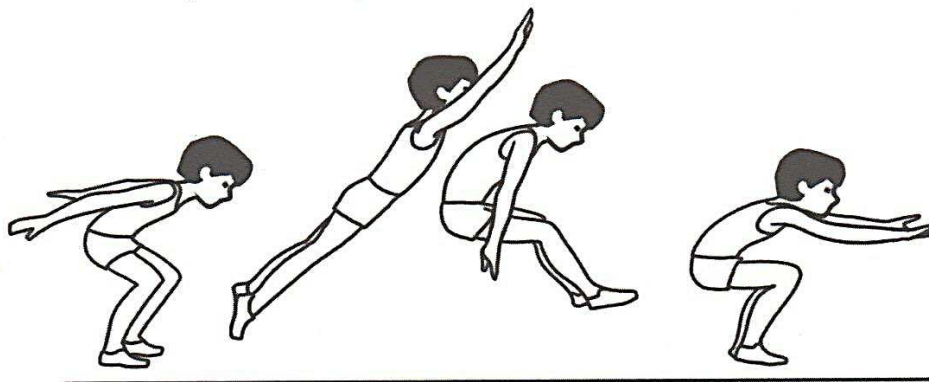


Рисунок 3 – Прыжок в длину с места

Педагогический эксперимент

Для организации педагогического эксперимента были сформированы две группы испытуемых: контрольная и экспериментальная, с целью исследования динамики уровня развития быстроты реакции у школьников младших классов. Педагогический эксперимент проводился в рамках учебного процесса [25] с июля 2019 года по май 2020 года. Всего в эксперименте принимало участие 20 учеников, ученики 3 «А» и 3 «Б».

В контрольной группе на занятиях физической культурой упражнения выполнялись в соответствии с программой.

В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный нами комплекс русских народных игр, направленный на развитие быстроты у учеников.

Кроме того, в упражнениях, направленных на развитие быстроты, которые применялись в экспериментальной группе, также присутствовали упражнения:

- 1) силового характера;
- 2) координационного характера;
- 3) упражнения скоростно-силового характера.

На первых занятиях эксперимента ученики были ознакомлены с русскими народными играми, их правилами и условиями игры. С первых уроков учащиеся внимательно слушали правила игр и соблюдали их.

В водной части урока выполнялись разминка и игра, занятия проходили с большим интересом, так как такой формат занятия был для них новым. 80% учащихся выполняли упражнения активно, старались усовершенствовать выполнения движений. Остальные 20% вели себя вызывающе, выполняли движения неохотно, после небольшой нагрузки садились на скамейки и начинали разговаривать, для них на физкультуре всё было не интересно.

В основной части ученики были заинтересованы новыми, для них, играми. Они с интересом играли в них.

Ну а в заключительной части урока проводились игры малой подвижности и игры на внимание, чтобы восстановить дыхание и снизить общую нагрузку на организм. Так как в водной и основной частях урока ученики выполняли большую нагрузку с элементами бега, прыжков и метания.

Дети в играх очень быстро утомляются, невозможно предусмотреть действие каждого ученика, поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальные.

Игры, применяемые на уроках:

«Палочка-выручалочка»

Считалкой выбирается водящий:

Я куплю себе дуду

И на улицу пойду!

Громче, дудочка, дуди,

Мы играем, ты води!

Вода с закрытыми глазами встает лицом к стене. Рядом с ним ставят палочку-выручалочку (длиной 50 - 60 см, диаметром 2 - 3 см) окрашенную ярким цветом, чтобы ее было лучше видно.

Водящий берет палочку, и стучит ею по стене со словами: *«Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет»*. После этих слов он идет искать. Когда водящий заметит кого-либо из играющих, он громко называет его по имени и бежит к стене, стучит по ней палочкой и кричит: *«Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)»*. Задача водящего: найти всех детей. Игра повторяется. Первый найденный при повторении игры должен водить. Но игрок, которого нашли, может добежать до палочки-выручалочки раньше водящего со словами: *«Палочка-выручалочка, выручи меня»* - и постучать по стене. Затем бросить ее максимально далеко от стены и, пока водящий ищет палочку, спрятаться. Водящий опять быстро бежит за палочкой и повторяет действия, описанные выше.

Правила игры.

- Нельзя подсматривать, когда дети прячутся.
- Водящий говорит медленно, чтобы все дети успели спрятаться.
- Водящий ищет по всей площадке, а не стоит возле палочки-выручалочки.
- Дети могут перебежать с места на место, пока водящий ищет палочку-выручалочку и ставит ее на место.

Вариант. Дети могут выручать друг друга. Кто-то из играющих незаметно выходит из укрытия, очень быстро бежит к палочке-выручалочке и со словами: «Палочка-выручалочка, выручи... *(называет по имени того, кого выручает)*» - стучит ею по стене. Затем бросает палочку максимально далеко. Пока водящий ищет ее, дети прячутся.



Рисунок 4 - Игра «Палочка - выручалочка»

«Охотники и утки»

На площадке чертят большой круг диаметром от 6 до 10 м (рис. 5 А). Если играют в зале, то рекомендуется играть на одной стороне волейбольной площадки, на прямоугольнике, двумя сторонами которого будут стены и двумя другими - начерченные линии (рис. 5 Б).

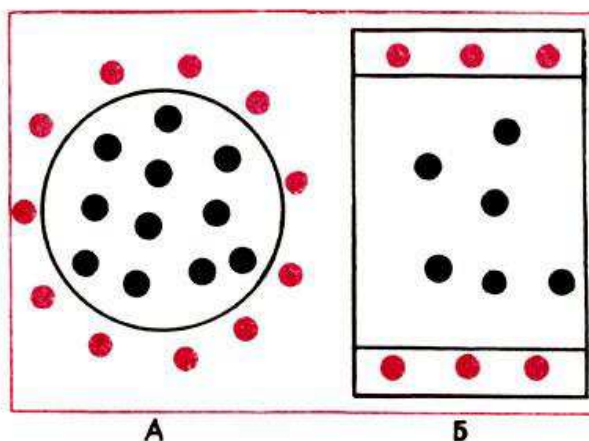


Рисунок 5 - Игра «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам (см. рис. 5). У одного из них в руках мяч. «Утки» располагаются произвольно в кругу или в прямоугольнике.

«Охотники», не входя в круг, перебрасывают мяч друг другу и в удобный момент бросают в «уток». Спасаясь, «утки» уворачиваются от мяча, убегают и отпрыгивают внутри круга. «Подстреленная утка» выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «подстрелены» все «утки», после чего команды меняются ролями и местами.

Если времени для игры мало, а ее участники хорошо владеют мячом и физически хорошо подготовлены, можно ограничить игру временем. Например, отмечается количество «уток», пойманных за 3 мин. В этом случае считается победительницей команда, которая больше осалит «уток» за установленное время.

Правила игры.

- «Охотники» не имеют права заступать за черту круга (или прямоугольника). В противном случае попадание не засчитывается.

- Салить мячом можно в любую часть тела, за исключением головы. Если круг или прямоугольник небольшие, то место для попадания может быть ограничено (например, ноги до коленей).
- Осаливание «уток» мячом, отскочившим от земли или от пола, не засчитывается.
- «Подстреленная» «утка» временно не участвует в игре (пока не будут осалены все «утки» и команды не поменяются ролями) [6, 42].

«Мячик кверху»

Дети образуют круг, водящий, находящийся в центре, подбрасывает мяч как можно выше со словами: «Мячик кверху!» Игроки, в это время, стараются как можно дальше убежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!». Все останавливаются, а водящий, стоя на месте, бросает мяч в того, кто стоит к нему ближе всех. Запятнанный становится водящим. Если же водящий ни в кого не попал, то остаётся им вновь и игра продолжается.

Правила игры.

- Дети встают в круг близко друг к другу.
- Водящий бросает мяч только после фразы: «Мячик кверху!»
- Водящий может ловить мяч с одного отскока от земли.
- Если кто-то из игроков продолжил движение после слова «Стой!», то он должен сделать три шага к водящему.

Вариант. Водящий стоит в центре круга, дети считают до пяти. На счёт «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь [19, 21] (продолжение комплекса в Приложении А).



Рисунок 6 - Игра «Мячик кверху»

Методы математической статистики

Результаты эксперимента обрабатывались на компьютере с помощью таких программ как Microsoft Word и Excel, с нахождением среднего арифметического значения, отклонения и ошибки, достоверность по t-критерию Стьюдента [33].

\bar{x} – средняя арифметическая величина;

δ – стандартное отклонение;

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения;

t – средняя ошибка разности;

α – уровень значимости.

А) Показатели среднего арифметического X . Для вычисления средней арифметической для каждой отдельной группы нами использовалась следующая формула:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где x_i – значение отдельного измерения, n – общее число измерений в группе.

Б) Дисперсия:

$$D = \frac{\sum x_i^2 - \frac{(\sum x_i)^2}{n}}{n-1} \quad (2)$$

где n - объем выборки;

В) Стандартное отклонение:

$$\delta = \sqrt{D} \quad (3)$$

Г) Вычисление стандартной ошибки среднего арифметического значения:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (4)$$

Д) Оценка достоверности различий средних показателей по t –критерию

Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{D_x + D_y}} \cdot \sqrt{D} \quad (5)$$

где x, y – экспериментальные данные;

D_x, D_y – дисперсии.

3 Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня развития быстроты у школьников младших классов было проведено тестирование до проведения эксперимента: таблицы 2, 3 и после внедрения комплекса русских народных игр – таблицы 5, 6.

Таблица 2 - Результаты тестов до эксперимента. Контрольная группа

№ п/п	ФИ ребенка	Пол	30 м	3 x 10	Прыжки
1.	Испытуемый 1	М	5,8	8,63	150
2.	Испытуемый 2	Ж	6,9	9,59	126
3.	Испытуемый 3	М	7,1	9,71	127
4.	Испытуемый 4	Ж	6,8	9,18	123
5.	Испытуемый 5	Ж	6,2	9,55	133
6.	Испытуемый 6	М	6,1	8,98	128
7.	Испытуемый 7	М	6,5	8,79	142
8.	Испытуемый 8	М	6,5	9,01	160
9.	Испытуемый 9	Ж	6,9	9,62	145
10.	Испытуемый 10	Ж	6,6	8,42	140

Таблица 3 - Результаты тестов до эксперимента. Экспериментальная группа

№ п/п	ФИ ребенка	Пол	30 м	3 x 10	Прыжки
1.	Испытуемый 11	Ж	7,1	9,52	130
2.	Испытуемый 12	М	6,1	8,40	160
3.	Испытуемый 13	Ж	6,2	9,69	137
4.	Испытуемый 14	Ж	6,4	8,97	141
5.	Испытуемый 15	М	6,9	9,00	124
6.	Испытуемый 16	М	6,7	8,64	132
7.	Испытуемый 17	М	6,5	9,30	184
8.	Испытуемый 18	М	6,6	9,16	150
9.	Испытуемый 19	Ж	6,5	8,83	140
10.	Испытуемый 20	Ж	6,9	9,18	142

Из представленных данных видно, что средние значения тестов на начало эксперимента практически не отличались. Результаты тестирования бега на 30 м: 6,54 сек у контрольной, 6,59 сек у экспериментальной группы. В челночном беге 3x10 метров мы получили следующие результаты: 9,15 сек в контрольной и 9,07 сек в экспериментальной. Прыжки в длину: 137,4 см в контрольной и 144 см в экспериментальной соответственно.

Таблица 4 - Результаты предварительного тестирования в начале эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	\bar{x}, \bar{y}	m	Достоверность	
				t расч	t табл
Бег 30 м	Контрольная	6,54	± 0,14	0,31	2,10
	Экспериментальная	6,59	± 0,11		
Челночный бег 3x10 м	Контрольная	9,15	± 0,15	0,42	2,10
	Экспериментальная	9,07	± 0,13		
Прыжки в длину	Контрольная	137,4	± 4,02	0,99	2,10
	Экспериментальная	144	± 5,78		

Результаты тестирования физической подготовленности детей в начале эксперимента показали, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одном и том же уровне. После обработки статистических данных было выявлено, что достоверно значимых различий между показателями групп не обнаружено ($P > 0,05$). Можно сказать, что на начало эксперимента контрольная и экспериментальная группы однородные (таблица 4).

Таблица 5 - Результаты тестов после эксперимента. Контрольная группа

№ п/п	ФИ ребенка	Пол	30 м	3 x 10	Прыжки
1.	Испытуемый 1	М	5,3	8,08	155
2.	Испытуемый 2	Ж	6,6	9,25	144
3.	Испытуемый 3	М	6,9	9,50	144
4.	Испытуемый 4	Ж	6,2	8,77	135
5.	Испытуемый 5	Ж	6,0	9,15	142
6.	Испытуемый 6	М	6,0	8,40	145
7.	Испытуемый 7	М	5,9	8,03	152
8.	Испытуемый 8	М	5,6	8,28	178
9.	Испытуемый 9	Ж	6,4	8,92	161
10.	Испытуемый 10	Ж	6,3	8,22	151

Таблица 6 - Результаты тестов после эксперимента. Экспериментальная группа

№ п/п	ФИ ребенка	Пол	30 м	3 x 10	Прыжки
1.	Испытуемый 11	Ж	6,2	8,49	153
2.	Испытуемый 12	М	5,3	8,08	181
3.	Испытуемый 13	Ж	5,3	8,37	156
4.	Испытуемый 14	Ж	5,9	7,85	158
5.	Испытуемый 15	М	6,0	8,40	147
6.	Испытуемый 16	М	5,5	7,83	160
7.	Испытуемый 17	М	5,2	7,86	197
8.	Испытуемый 18	М	5,7	8,41	169
9.	Испытуемый 19	Ж	5,9	7,96	165
10.	Испытуемый 20	Ж	5,8	8,36	161

Ниже, на рисунках 7-9, в виде диаграмм представлены средние результаты тестов обеих групп до и после эксперимента: бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров и прыжков в длину с места.

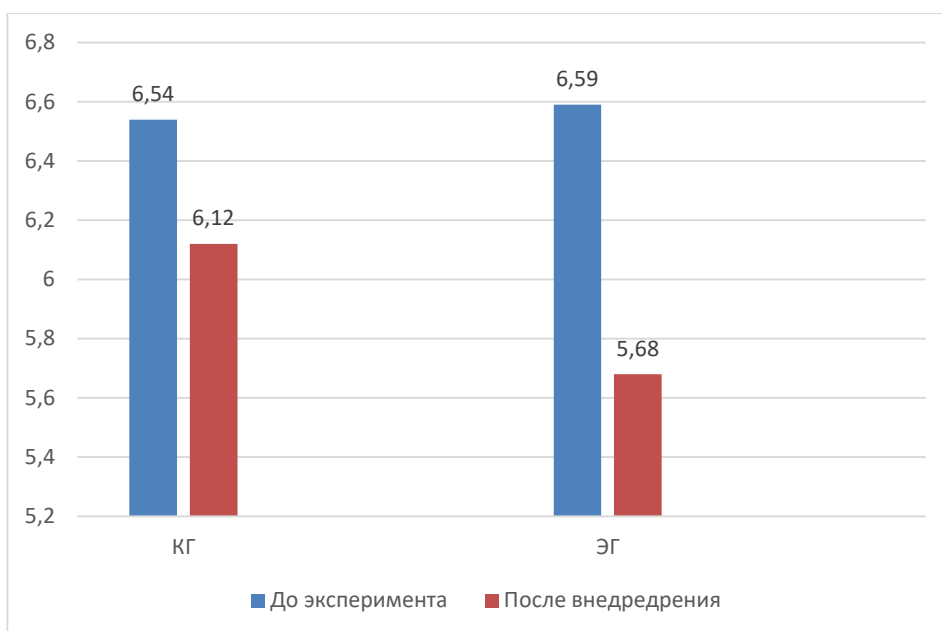


Рисунок 7 – Результаты тестирования бега на 30 метров (сек)

По результатам тестирования «Бега на 30 метров» до и после педагогического эксперимента в контрольной группе средние показатели оказались следующими: 6,54 сек и 6,12 сек, из которых видно, что время преодоления дистанции сократилось на 0,42 сек.

А в экспериментальной время сократилось на 0,91 сек, с результатами 6,59 сек до эксперимента и 5,68 сек после.

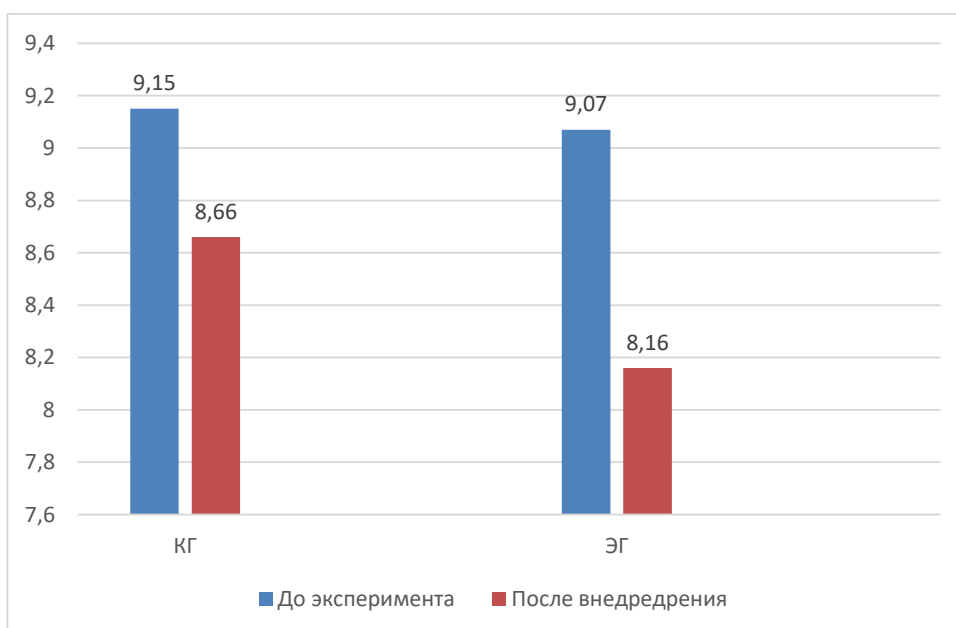


Рисунок 8 – Результаты тестирования челночного бега 3x10м (сек)

В тесте «Челночный бег 3x10 м» средние показатели до эксперимента были 9,15 сек в контрольной группе и 9,07 сек в экспериментальной группе. После эксперимента результаты оказались следующие: 8,66 сек в контрольной и 8,16 сек в экспериментальной. Таким образом, мы можем наблюдать, что время преодоления дистанции в контрольной группе сократилось на 0,49 сек, а в экспериментальной на 0,91 сек.

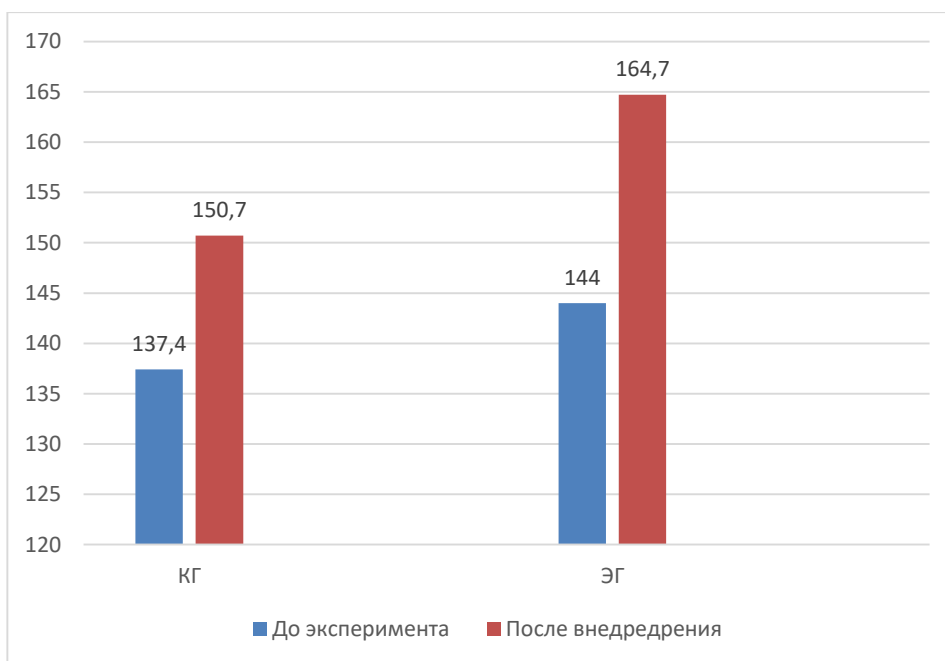


Рисунок 9 – Результаты тестирования прыжка в длину с места (см)

В тесте «Прыжки в длину с места» средние результаты до начала эксперимента были получены следующие: 137,4 см в контрольной группе и 144 см в экспериментальной группе. После проведения эксперимента: 150,7 см и 164,7 см соответственно. Прирост результатов составил: 13,3 см в контрольной группе и 20,7 см в экспериментальной.

Таким образом, из рисунков видно, что в экспериментальной группе к концу эксперимента произошли значительные сдвиги всех показателей, относительно контрольной группы

Таблица 7 - Результаты тестирования после внедрения комплекса русских народных игр

Контрольные упражнения	Группы	\bar{x}, \bar{y}	m	Достоверность	
				t расч	t табл
Бег 30 м	Контрольная	6,12	$\pm 0,16$	2,39	2,10
	Экспериментальная	5,68	$\pm 0,12$		
Челночный без 3x10 м	Контрольная	8,66	$\pm 0,18$	2,67	2,10
	Экспериментальная	8,16	$\pm 0,09$		
Прыжки в длину	Контрольная	150,7	$\pm 4,03$	2,33	2,10
	Экспериментальная	164,7	$\pm 4,89$		

Из таблиц 4 и 7 мы видим, что различия по t – критерию Стьюдента в контрольной и экспериментальной группах достоверны ($P < 0,05$), это позволяет нам судить о том, что подобранный нами комплекс русских народных игр эффективен для развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста. Отсюда следует, что предполагаемая нами гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что скоростные способности представляют собой умение человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Очень большое значение русские народные игры имеют и в пространственном воспитании ребёнка. Русская народная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство творчества, товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Русские народные игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержке, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

2. В результате исследования нами был составлен комплекс русских народных игр. В него вошли такие игры как: «Охотники и утки», «Свеча», «Салки», «Краски», «Два мороза» и т.д. Всего комплекс состоит из 19 русских народных игр. Игры применялись на 3-м часе урока физической культуры в подготовительной и основной частях урока.

3. После внедрения комплекса русских народных игр для повышения уровня скоростных способностей детей младшего школьного возраста было проведено повторное педагогическое тестирование: бег 30 м, челночный бег 3х10м и прыжки в длину с места. Оно показало, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась. Исходя из этого, можно утверждать, что применение русских народных игр на уроках физической культуры способствует более эффективному развитию скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Москва: Альфа, 2003. – 417 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 528 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. поф. образования / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2012. – 304 с.
5. Блонский, П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения: в 2-х т. / П.П. Блонский; ред. А.В. Петровский. – Москва: Педагогика, 1979. – Т. 2. – 399 с.
6. Былеева, Л. В. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. 5-е переработанное и дополненное/ Л. В. Балеева, И. М. Коротков. - М.: ФиС, 1988. – 207 с.
7. Виленский, М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. — М.: Просвещение, 2017. — 191 с.
8. Волкова, С. И. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему пятиклассников/ С. И. Волкова, Е. В. Лескина// Журнал: Физическая культура, спорт и здоровье. -2018. - №32-2. - С 9-11.
9. Воробьева, Н.А. Динамика показателей физического здоровья школьников 8–9 лет по данным тестирования / Н.А. Воробьева // Сборник научных трудов молодых учёных / под ред. В.В. Ермакова. – Смоленск: СГАФК, 2008. – Вып.5. – С. 14–16.

10. Гладышева, А.А. Анатомия человека. Учебник для техникумов физической культуры / А. А. Гладышева. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 343 с.
11. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е.Н. Гогун. – Москва: Академия, 2015. – 420 с.
12. Горохова, И. В. Народная игра как вид игровой деятельности дошкольника / И. В. Горохова, О. А. Школьников, Л. М. Новикова// Молодой учёный. Научный журнал. – 2015. - № 13 (93). – С. 613- 616.
13. Дедковский, С. М. Скорость или выносливость / С. М. Дедковский. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 291 с.
14. Демидова, И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников / И. В. Демидова. — Текст.: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 9 (299). — С. 186-188.
15. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М.: Академия, 2003. — 464 с.
16. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов/ М. Н. Жуков. — М.: Академия, 2004. — 160 с.
17. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
18. Ильницкая, Т. А. Физическая культура и спорт: метод. указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 48 с.
19. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада/ Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. - М.: Просвещение, 1988. - 239 с.
20. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. — М.: ВАКО, 2005. — 208 с. — (Мастерская учителя).

- 21.** Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова; Под ред. Л. В. Русской. - М.: Просвещение, 1986. - 78 с.
- 22.** Ломейко, В.А. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-Х классах. / В.А. Ломейко. - Минск. Народна Асвета. - 2000. - 154 с.
- 23.** Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: Учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. — 398 с.
- 24.** Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. — 14-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 190 с.
- 25.** Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 64 с.
- 26.** Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8 — 9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. — 3-е изд. — 239 с.
- 27.** Лях, В.И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.
- 28.** Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
- 29.** Макаров, А.Б. Бег на средние и длинные дистанции /А. Б. Макаров. – М.: Физкультура и спорт, 2016. - 93 с.
- 30.** Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 164 с.
- 31.** Матвеев, А. П. Физическая культура. 3-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - Москва: Просвещение, 2015. - 159 с.

- 32.** Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб.пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений / Б.Н. Минаев, Б. М Шиян. - М.: Просвещение, 1989. - 178с.
- 33.** Начинская, С. В. Спортивная метрология: учебник для вузов / С. В. Начинская. - 3-е изд., испр. - М.: Академия, 2011. - 238 с.
- 34.** Никитин, В.И. Легкоатлетические прыжки в школе: учебное пособие / В.И. Никитин, В.С. Акилов, Л, А. Андреева. – Екатеринбург, Урал. Гос. Пед. ун-т, 2016 – 62 с.
- 35.** Обреимова, Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений/ Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин — М.: Академия, 2000. — 376 с.
- 36.** Погадаев, Г. И. Физическая культура: 1—4 классы: методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура» / Г. И. Погадаев. — 3-е изд., пересмотр. — М.: Дрофа, 2017. — 118, [1] с.
- 37.** Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб: Издательство «Питер», 2010. – 713 с.
- 38.** Рухленко, Н. М. О педагогике русских народных игр / Н. М. Рухленко // Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 58-59.
- 39.** Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков/ М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - М.: Академия, 2002. - 456 с.
- 40.** Скопинцев, А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопинцев. – Москва: Знание, 1990. - 190 с.
- 41.** Степанкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степанова. – Москва: Академия, 2001. – 520с.
- 42.** Фетисова, С. Л. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / С. Л. Фетисова, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.
- 43.** Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов физической культуры / В.П. Филин. - М., 1987. - 128 с.

44. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 472с.
45. Хрипков, А.Г. Физиология человека: Учеб. пособие по фак. курсу для учащихся IX-X кл. / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов, В. С. Миронов, И. Н. Шепило. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 1976. - 159 с.,
46. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319с.
47. Шенкман, С. М. Наш друг- бег / С. М. Шенкман. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 97 с.
48. Юрьева, М. Р. Значение народной игры в развитии ребенка / М. Р. Юрьева // Воспитание дошкольников. - 2014. - № 5. - С. 68-70.
49. СанПин 10.9 [Электронный ресурс]: Справочно правовая система «Консультант плюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
50. Система физкультурно- спортивного воспитания [Электронный ресурс]: всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

Приложение А

Игры, применяемые на уроках:

«Охотники и утки»

На площадке чертят большой круг диаметром от 6 до 10 м (см. рис. 5А). Если играют в зале, то рекомендуется играть на одной стороне волейбольной площадки, на прямоугольнике, двумя сторонами которого будут стены и двумя другими - начерченные линии.

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам (см. рис. 5Б). У одного из них в руках мяч. «Утки» располагаются произвольно в кругу или в прямоугольнике.

«Охотники», не входя в круг, перебрасывают мяч друг другу и в удобный момент бросают в «уток». Спасаясь, «утки» уворачиваются от мяча, убегают и отпрыгивают внутри круга. «Подстреленная утка» выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «подстрелены» все «утки», после чего команды меняются ролями и местами.

Если времени для игры мало, а ее участники хорошо владеют мячом и физически хорошо подготовлены, можно ограничить игру временем. Например, отмечается количество «уток», пойманных за 3 мин. В этом случае считается победительницей команда, которая больше осалит «уток» за установленное время.

Правила игры.

- «Охотники» не имеют права заступать за черту круга (или прямоугольника). В противном случае попадание не засчитывается.

- Салить мячом можно в любую часть тела, за исключением головы. Если круг или прямоугольник небольшие, то место для попадания может быть ограничено (например, ноги до коленей).

- Осаливание «уток» мячом, отскочившим от земли или от пола, не засчитывается.

- «Подстреленная» «утка» временно не участвует в игре (пока не будут осалены все «утки» и команды не поменяются ролями).

«Свеча»

Обычно игра проводится на воздухе. Количество игроков – 3 - 20 человек. Для игры необходим мяч, например, теннисный (резиновый, литой, тряпичный), одна лапта (круглая палка длиной 70-80 см с немного обструганным концом, для того чтобы удобнее было держать ее).

На одной стороне площадки чертится линия длиной 4 м. Вся площадь перед этой линией называется «полем». Выираются два игрока: метальщик и подающий. Они встают у линии. Подающий берёт мяч, а метальщик - лапту. Остальные игроки размещаются на поле в произвольном порядке, лицом к ним. Подающий невысоко подбрасывает мяч, а метальщик сильно бьет по нему лаптой, стараясь послать его как можно выше и дальше в «поле».

Игроки, находящиеся в «поле», стараются поймать мяч на лету, т.е. «поймать свечу». Тот, кому это удастся, становится метальщиком, а бывший метальщик бежит в «поле». Если «свечу» не поймали, то один из игроков «поля» бросает его подающему. Если подающий ловит мяч не заходя за линию, он становится метальщиком, а бросивший мяч - новым подающим. Бывший метальщик уходит в «поле». Игра завершается по желанию.

Правила игры.

- Если метальщик промахнулся 2 раза или отбил мяч назад за линию, то он меняется местом с подающим.
- Если подающий 3 раза подряд плохо подал мяч, то он идет в «поле», а на его место назначается новый.
- Не разрешается отбивать мяч в землю, он должен лететь по воздуху.

«Горелки»

Участники, образуют пары (обычно в паре -мальчик с девочкой или юноша с девушкой), берут друг друга за руки. Пары становятся одна за другой в колонну. На расстоянии 3-5 м от первой пары идет "Горельщик" (водящий). Все говорят хором нараспев:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят.

«Горельщик» стоит спиной к остальным игрокам. Начиная со слов «глянь на небо», он смотрит вверх. В этот момент пара, стоящая последней, разъединяет руки, и один игрок оббегают справа, другой слева вдоль колонны вперед. Почти поравнявшись с «горельщиком», ждут последнее слово «звенят» и после него бросаются бежать вперед мимо «горельщика». Он гонится за любым из них и старается осалить прежде, чем они снова возьмутся за руки. Тот, кого «горельщик» осалил, встаёт с ним парой впереди всей колонны. А оставшийся игрок водит. В случае если же «горельщик» никого не поймал, он снова «горит» - ловит следующую пару.

Правила.

- «Горельщик» не должен оглядываться или подсматривать, кто бежит мимо него. А иначе, та пара которая собиралась бежать, может поменяться очередью с другой парой или местами друг с другом.
- Нельзя бежать раньше, чем прозвучит последнее слово «звенят».
- После того, как бегущие взяли за руки, «горельщик» не может их осалить.

«Палочка - выручалочка»

Считалкой выбирается водящий: *Я куплю себе дуду*

И на улицу пойду!

Громче, дудочка, дуди,

Мы играем, ты води!

Вода с закрытыми глазами встает лицом к стене. Рядом с ним ставят палочку-выручалочку (длиной 50 - 60 см, диаметром 2 - 3 см) окрашенную ярким цветом, чтобы ее было лучше видно.

Водящий берет палочку, и стучит ею по стене со словами: *«Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет»*. После этих слов он идет искать. Когда водящий заметит кого-либо из играющих, он громко называет его по имени и бежит к стене, стучит по ней палочкой и кричит: *«Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)»*. Задача водящего: найти всех детей. Первый найденный при повторении игры должен водить. Но игрок, которого нашли, может добежать до палочки-выручалочки раньше водящего со словами: *«Палочка-выручалочка, выручи меня»* - и постучать по стене. Затем бросить ее как можно далеко от стены и, пока водящий ищет палочку, спрятаться. Водящий опять быстро бежит за палочкой и повторяет действия, описанные выше.

Правила игры.

- Нельзя подсматривать, когда дети прячутся.
- Водящий говорит слова медленно, чтобы все успели спрятаться.
- Водящий ищет по всей площадке, а не стоит возле палочки.
- Дети могут перебегать с места на место, пока водящий ищет палочку-выручалочку и ставит ее на место.

Вариант. Дети могут выручать друг друга. Кто-то из играющих незаметно выходит из укрытия, очень быстро бежит к палочке-выручалочке и со словами: *«Палочка-выручалочка, выручи... (называет имя того, кого*

выручает»)» - стучит ею по стене. Затем бросает палочку максимально далеко. Пока водящий ищет ее, дети прячутся.

«Мячик кверху»

Дети образуют круг, водящий, находящийся в центре, подбрасывает мяч максимально высоко со словами: «Мячик кверху!» Игроки, в это время, стараются как можно дальше убежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!». Все останавливаются, а водящий, стоя на месте, бросает мяч в того, кто стоит к нему ближе всех. Запятнанный становится водящим. Если же водящий ни в кого не попал, то остаётся им вновь и игра продолжается.

Правила игры.

- Дети встают в круг близко друг к другу.
- Водящий бросает мяч только после фразы: «Мячик кверху!»
- Водящий может ловить мяч с одного отскока от земли.
- Если кто-то из игроков продолжил движение после слова «Стой!», то он должен сделать три шага к водящему.

Вариант. Водящий стоит в центре круга, дети считают до пяти. На счёт «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

«Охотники»

«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа по мягкому маленькому мячу.

По сигналу тренера все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Игроки, задетые мячами, заменяют «охотников».

Правила. «Зверям» разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей. «Охотники» во время броска мяча не ходят.

«Салки»

Один или несколько водящих ловят других игроков и, если поймают, меняются с ними ролями.

Игра может проводиться на самых различных площадках: в помещении, на воздухе. Количество участников варьируется от 3 до 40 человек.

Игроки выбирают одного водящего - «салку». Устанавливаются условные границы площади игры. Все играющие разбегаются в пределах площадки. Водящий объявляет: «Я - салка!» - и начинает ловить игроков в установленных пределах площадки. Тот, кого осалит водящий, сам становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - салка!» Он начинает догонять играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.

«Платочек»

Все, кроме водящего, образуют тесный круг, руки убирают за спину. Водящий ходит за кругом с платочком (жгутом, мешочком) в руках и, выбрав игрока, кладет ему в руки платочек, после чего быстро бежит по кругу. Тот, у кого оказался платочек, бежит за водящим, стараясь догнать его и осалить платочком. Если догоняет, то водящий берет у него платочек и продолжает водить. Если же не догонит, то они меняются ролями. После игры отмечают игроки, сумевшие догнать водящего.

Вариант: все играющие не просто стоят, а приседают или усаживаются «по-турецки» (из такого положения встать труднее).

Правила. Нельзя мешать бегающим вокруг играющих. Тот, до кого догоняющий дотронется платочком (жгутом, полотенцем), считается пойманным.

«Два мороза»

В середине два «мороза»: «мороз - красный нос» и «мороз - синий нос». Оба «мороза» обращаются к ребятам со словами:

- Мы два брата молодые, два мороза удалые.

Один из них, указывая на себя, говорит: *- Я мороз - красный нос.*

Другой: *- Я мороз - синий нос.*

И вместе: *- Кто из вас решится*

В путь-дороженьку пуститься?

Все ребята отвечают: *- Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!*

После этих слов игроки бегут на противоположную сторону площадки, за линию «дома». Оба «мороза» «замораживают» (осаливают) перебегающих. Осаленные замирают на том же месте, где их «заморозили». Затем «морозы» снова обращаются к игрокам, а те, ответив, бегут обратно в «дом», по дороге выручая «замороженных»: касаясь их рукой, и те, в свою очередь, присоединяются к остальным ребятам. «Морозы» осаливают играющих и не дают им выручать «замороженных». Игра повторяется несколько раз. Потом определяются новые водящие из неосаленных. По итогам игры определяется «мороз», сумевший «заморозить» наибольшее количество игроков.

Правила. Выбегать можно только после слов «не страшен нам мороз». Если кто-либо выручит «заморожен-ного», но сам, не добежав до «дома», будет «заморожен», то вырученный им опять становится на место, где был «заморожен».

«Пятнашки обыкновенные»

Выбирают водящего- «пятнашку». Все играющие разбегаются по площадке, водящий их догоняет. Кого «пятнашка» коснулся рукой, тот сам становится «пятнашкой».

Правила.

- Играющие по ходу игры внимательно следят за сменой водящих.
- Водящий не должен бегать только лишь за одним играющим.

«У медведя во бору»

Выбирается один водящий - «медведь», он встаёт в углу площадки (или помещения). Остальные игроки - дети. Они располагаются на другой стороне

площадки в своем «доме». Пространство между «берлогой» «медведя» и детьми - «бор» («лес»).

Дети идут в «бор» за «грибами» и «ягодами», постепенно приближаясь к «медведю». Во время сбора «грибов» и «ягод» дети припевают:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит!

После последних слов «медведь», до этого притворявшийся спящим, потягивается и бежит к детям, а они быстро разворачиваются и бегут к себе «домой» или разбегаются в разные стороны, стараясь не попасться «медведю», который старается поймать их (осалить).

Кого «медведь» поймает, тот меняется с ним ролью. Если «медведь» ни кого не поймает (все дети убегут к себе в «дом»), он идет в свою «берлогу» и продолжает водить.

Правила.

- «Медведь» не должен выбегать и ловить детей, раньше времени.
- Ловить можно только в установленных пределах площадки.

«Удочка»

Удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» - водящего. Все игроки образуют круг, в центре которого стоит «рыбак», не дальше, чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею ноги играющих. «Рыбки» уворачиваются от «удочки», перепрыгивая через нее. Между игроками должно быть расстояние примерно 30 – 60 сантиметров. «Рыбкам» запрещается сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», т.е. дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».

Правило: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10-20 сантиметров.

«Пустое место»

Играющие становятся в круг, водящий встаёт за кругом. Все убирают руки за спину или просто опускают их вниз. Водящий ходит за кругом и касаясь кого-либо, дотрагивается до спины или рук. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Коснувшись, водящий бежит в любую сторону за кругом, а вызванный - в противоположную сторону по кругу. Встретившись, они или просто оббегают друг друга или здороваются (приседая, кланяясь и т. п.) и продолжают быстрее бежать по кругу, чтобы занять освободившееся место. Кто займет, тот там и остается, а оставшийся без места становится водящим.

Правила.

- Водящий не ударяет вызываемого, а только касается его.
- Водящий может не сразу броситься бежать в ту или иную сторону.

Вызванный следит за ним и, как только увидит, в каком направлении бежит водящий, устремляется в противоположную ему сторону по кругу.

- При встрече выполняют разные задания (по договоренности). Кто не выполнит, тот становится водящим.

«Гуси»

На площадке на расстоянии 10-15 метров чертятся две линии – два «дома». В одном находятся гуси, в другом их хозяин. Между «домами, под горой» живет «волк» - водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

- Гуси, гуси!

- Га – га - га.

- Есть хотите?

- Да-да-да.

- Так летите!

- Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.

После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит. Пойманный игрок становится «волком».

«Али-Баба и разрывные цепи»

Игроки делятся на две команды, взявшись за руки, встают на расстоянии 5-7 метров, лицом к команде противника. Одна из команд начинает игру со словами: «Али-Баба!». Вторая команда дружно отвечает: «О чем, слуга?». Первая команда: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!». Называя, при этом, имя одного из игроков противоположной команды. Тот, чье имя назвали, оставляют свою команду и бежит на команду противника с целью разорвать цепь, т.е. расцепить руки игроков. Если игроку это удастся, он забирает к себе в команду игрока, который расцепил руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Каждую игру команды начинают по очереди. Одерживает победу та команда, в которой через определенное время станет больше игроков.

«Большой мяч»

Для игры необходим большой мяч. Играющие встают в круг держась за руки. В середине круга находится водящий с мячом. Он старается выкатить мяч из круга ногами. Водящим становится тот, кто пропустил мяч между ног. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь задача водящего - вкатить мяч в круг. Когда мяч окажется в круге, играющие снова поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто в очередной раз пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекачивают его только ногами.

«Краски»

Выбирается водящий – «монах» и ведущий – «продавец». Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой». Продавец: «За какой?»

Монах: (Называет любой цвет, например, «за голубой»).

Если же нет такой краски, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!».

«Монах» начинает игру сначала.

Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет. Если догнал, то красочкой становится водящий, если нет, то краски загадываются вновь, и игра повторяется.

«Пчелки и ласточка»

Играющие - пчелы летают по поляне и напевают:

Пчелки летают,

Медок собирают!

Зум, зум, зум!

Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

«Блуждающий мяч»

Играющие, все кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Играющие передают друг другу мяч. Водящий бегаёт за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удалось, то он встаёт на место того игрока, в руках которого находился мяч во время касания, а играющий выходит за круг. Игра повторяется снова.

Правила игры.

1. Во время передачи мяча, играющие не должны сходить с места.
2. Запрещается передавать мяч через одного, можно только игроку стоящему рядом. Мяч разрешается передавать в любую сторону.
3. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры.
4. Играющий, который уронил мяч, становится водящим.
5. Водящему запрещается заходить в круг.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
« ____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР

Научный руководитель _____ _____ _____ _____
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник _____ _____ _____
подпись, дата инициалы, фамилия

Нормоконтролер _____ _____
подпись, дата инициалы, фамилия

Красноярск 2020