

УДК 591.796.2

DOI: 10.34670/AR.2023.18.52.043

**Влияние подвижных игр на результативность легкоатлетов – бегунов на короткие дистанции у мальчиков 10-11 лет в группе начальной подготовки**

**Шамсутдинов Шамиль Абдулович**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физвоспитания,  
Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологии,  
453103, Российская Федерация, Стерлитамак, просп. Ленина, 49;  
e-mail: shamil6103@yandex.ru

**Волкова Елена Александровна**

Старший преподаватель,  
Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологии,  
453103, Российская Федерация, Стерлитамак, просп. Ленина, 49;  
e-mail: elena\_wolk@mail.ru

**Шейко Гузель Абдулхаковна**

Старший преподаватель,  
Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологии,  
453103, Российская Федерация, Стерлитамак, просп. Ленина, 49;  
e-mail: Oksyk21@gmail.com

**Аннотация**

На современном этапе подготовки важнейшая задача состоит в разработке рациональных методик тренировки, направленных на развитие функциональных возможностей организма юных спортсменов, воспитание физических качеств. Повышение уровня физической подготовленности на сегодняшний день относится к числу наиболее актуальных проблем в современной системе физической культуры. Статистические данные исследований дают представление о недостаточной физической подготовленности подрастающего поколения на этапе развития новых технологий и систем образования. Одним из важнейших физических качеств является выносливость, в особенности общая выносливость, которая дает широкий спектр возможностей для начинающих юных спортсменов, так как является базовым конструктором в построении всего будущего потенциала морфофункциональных способностей. Общая выносливость – способность организма без значительных ограничений по времени выполнять работу умеренной интенсивности при достаточно полном вовлечении большинства функций организма. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Общая выносливость дает широкий спектр возможностей в саморазвитии и становлении как личности. Таким образом, физические качества можно условно разделить на основные и дополнительные. Легкая атлетика, а именно беговые дисциплины, является представителем циклических видов спорта, одними из основных качеств в данном виде спорта являются выносливость, сила,

скорость, а вспомогательными – координация, гибкость. Выносливость является разновидностью силовых способностей и представляет собой способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины, а общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Шамсутдинов Ш.А., Волкова Е.А., Шейко Г.А. Влияние подвижных игр на результативность легкоатлетов – бегунов на короткие дистанции у мальчиков 10-11 лет в группе начальной подготовки // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 11А. С. 305-310. DOI: 10.34670/AR.2023.18.52.043

#### **Ключевые слова**

Подвижные игры, общая выносливость, легкая атлетика, способность, тренировка, физические качества, группа, занятия, развитие.

## **Введение**

Общая выносливость или аэробная выносливость развивается при выполнении физических нагрузок длительное время и умеренной интенсивности. Общая выносливость является одним из важных компонентов физического развития, а также базовым для воспитания специальной выносливости. Во время аэробной работы организм получает кислород, а кислород, в свою очередь, усиливает физическую активность, повышает работоспособность головного мозга, воздействует на умственную деятельность, улучшает память и концентрацию внимания, укрепляет иммунитет.

Научная новизна данного исследования заключается в том, что, развивая общую выносливость с помощью подвижных игр в группе начальной подготовки легкоатлетов – бегунов на короткие дистанции в возрасте 10-11 лет путем разнообразных физических упражнений в аэробном режиме на всех этапах годовой подготовки, происходит повышение качества тренировочных занятий, увеличивается работоспособность, ускоряются процессы восстановления.

Цель исследования – проанализировать влияние подвижных игр в группе начальной подготовки легкоатлетов – бегунов на короткие дистанции (мальчиков 10-11 лет) на качество тренировочных занятий, результативность, работоспособность.

Задачи исследования:

1. Изучить физическую подготовленность в группе начальной подготовки легкоатлетов – бегунов (мальчиков 10-11 лет) на короткие дистанции.
2. Разработать методику физических упражнений в виде подвижных игр для групп начальной подготовки легкоатлетов – бегунов (мальчиков 10-11 лет) на короткие дистанции.

## **Организация и методы исследования**

В исследовании принимали участие 18 мальчиков 10-11 лет из легкоатлетической группы начальной подготовки, бегунов на короткие дистанции МАУ Спортивная школа Олимпийского резерва г. Стерлитамак в период с 1 сентября 2022 по 26 мая 2023 г.

В экспериментальной группе использовали подвижные игры, связанные с развитием общей выносливости, ловкости, координации и других физических качеств на каждом занятии в заключительной части в течении 30 минут, в контрольной группе выполняли физические упражнения на восстановление.

Для сравнительного анализа выполняли тесты для определения физических качеств и определения результативности: бег 30 метров; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; прыжок в высоту способом «ножницы»; прыжки на скакалке 1 минуту.

Все беговые упражнения выполнялись с максимальной скоростью со строгим соблюдением правил соревнований по легкой атлетике. Хронометрирование осуществлялось на электронном секундомере, с погрешностью 0,01 сек.

Оценка прыгучести в длину с места производилась с помощью металлической рулетки.

На первом этапе (с 1 сентября 2022 г. по 31 октября 2022 г.) скомплектовали группы, разработали технологию тренировочных занятий. Разработали комплекс подвижных игр и провели тесты.

На втором этапе (1 ноября 2022 г. – 1 апреля 2023 г.) проводились тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах три раза в неделю согласно расписанию и разработанным подвижным играм, включающим физические упражнения из видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) в упрощенном выполнении.

На третьем этапе (1 мая по 20 мая 2023 г.) были проведены тесты контрольных испытаний, сделаны заключение и выводы.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, развивающим умственные качества, физические качества, воспитывающим этические ценности. В процессе игры повышается двигательная активность, способствующая более активному развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

## Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлены результаты контрольных тестов в процессе педагогического исследования. Как видно из таблицы, имели место достоверные положительные изменения в скорости спринтерского бега.

**Таблица 1 – Сравнительная характеристика контрольных испытаний юных легкоатлетов – бегунов на короткие дистанции в динамике исследования**

Виды испытаний	Исходные показатели		Конечные показатели		Улучшение (%)	
	М	м	М	м		
Бег на 30 м с низкого старта, сек	ЭГ	6,16	0,46	5,27	0,15	16,8
	КГ	5,82	0,12	5,12	0,21	13,7
Бег на 1000 м, сек	ЭГ	6,15	0,56	5,20	0,56	18,3
	КГ	6,08	0,73	5,18	0,65	17,4
Челночный бег 3 x 10 м	ЭГ	10,1	0,21	8,6	0,18	17,4
	КГ	10,35	0,15	9,1	0,26	13,7
Прыжок в длину с места (м)	ЭГ	1,55	0,24	1,69	0,14	9
	КГ	1,52	0,36	1,64	0,24	7,9
Прыжок в высоту способом «ножницы»	ЭГ	80	15,8	95	15,2	18,7
	КГ	84	12,6	92	14,6	9,5
Прыжки на скакалке 1 минуту	ЭГ	54	26,4	72	18,4	33,3
	КГ	60	8,23	70	12,8	16,6

Анализируя различия между исходными и конечными результатами, можно увидеть, что достоверные сдвиги обнаружены в беге на 30 м с низкого старта и челночном беге. При этом в беге на выносливость (1000 м) за период исследования бегуны стали преодолевать быстрее в ЭГ на 18,3%, а в КГ – 17,4% соответственно. Прыгать бегуны на короткие дистанции стали дальше и выше в ЭГ на 9 и 18%, а в КГ – на 7,9 и 9,5%.

### Заключение

Данные тестов демонстрируют, что эффективность занятий увеличилась за счет применения в тренировках подвижных игр, что рекомендуется выполнять на первом этапе подготовки. Таким образом, можно сделать вывод о том, что эффективность игр в соревновательном режиме положительно влияет на развитие физических качеств.

### Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Алексейчева Е.Ю. Формирование компетентностей будущего в открытом образовании // Развитие цифровых компетенций и функциональной грамотности школьников: лучшие практики дистанционного образования на русском языке / Материалы Международного педагогического Форума. Под редакцией М.М. Шалашовой, Н.Н. Шевелёвой. 2020. С. 15-25
3. Баранов А.А. и др. Лонгитудинальные исследования физического развития школьников г. Москвы (1960-е, 1980-е, 2000-е гг.) // Баранов А.А., Кучма В.Р. (ред.) Сборник материалов «Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации». М.: ПедиатрЪ, 2013. С. 33-43.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1998. 146 с.
5. Выгодский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. М.: Просвещение, 1996. 264 с.
6. Гуреев И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск: Высшая школа, 1995. 319 с.
7. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры. М.: Академия, 2002. 289 с.
9. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
10. Нехорошева Е.В., Алексейчева Е.Ю. Имидж как управленческий ресурс общеобразовательной организации // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Экономика». 2018. № 4 (18). С. 78-88. DOI: 10.25688/2312-6647.2018.18.4.9.

### **The impact of outdoor games on performance of athletes – short-distance runners among boys of 10-11 years old in the group of initial training**

**Shamil' A. Shamsutdinov**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of physical education,  
Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology,  
453103, 49 Lenina av., Sterlitamak, Russian Federation;  
e-mail: shamil6103@yandex.ru

**Elena A. Volkova**

Senior Lecturer,  
Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology,  
453103, 49 Lenina av., Sterlitamak, Russian Federation;  
e-mail: elena\_wolk@mail.ru

**Guzel' A. Sheiko**

Senior Lecturer,  
Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology,  
453103, 49 Lenina av., Sterlitamak, Russian Federation;  
e-mail: Oksyk21@gmail.com

**Abstract**

At the present stage of training, the most important task is the development of rational training methods aimed at developing the functional capabilities of the body of young athletes, educating physical qualities. Improving the level of physical fitness today is one of the most pressing problems in the modern system of physical culture. Research statistics give an idea of the lack of physical fitness of the younger generation at the stage of development of new technologies and education systems. One of the most important physical qualities is endurance, especially general endurance, which provides a wide range of opportunities for beginner young athletes since it is the basic constructor in the construction of the entire future potential of morphofunctional abilities. General endurance is the ability of the body to perform work of moderate intensity without significant time constraints, with a sufficiently complete involvement of most of the body's functions. It is also called aerobic endurance. General endurance provides a wide range of opportunities for self-development and formation as a person. Physical qualities can be conditionally divided into basic and additional. Athletics, namely running disciplines, are representatives of cyclic sports, one of the main qualities in this sport is endurance, strength, speed, and auxiliary – coordination, flexibility. Endurance is a type of strength ability and is the ability to resist fatigue caused by relatively prolonged muscular tensions of considerable magnitude, and general endurance plays an essential role in optimizing vital activity, acts as an important component of physical health and, in turn, serves as a prerequisite for the development of special endurance.

**For citation**

Shamsutdinov Sh.A., Volkova E.A., Sheiko G.A. (2023) Vliyaniye podvizhnykh igr na rezul'tativnost' legkoatletov – begunov na korotkie distantsii u mal'chikov 10-11 let v gruppe nachal'noi podgotovki [The impact of outdoor games on performance of athletes – short-distance runners among boys of 10-11 years old in the group of initial training]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (11A), pp. 305-310. DOI: 10.34670/AR.2023.18.52.043

**Keywords**

Outdoor games, endurance, athletics, ability, training, physical attributes, group, activities, development.

---

## References

1. Alekseicheva E.Yu. (2020) Formirovanie kompetentnostej budushchego v otkrytom obrazovanii [Formation of future competencies in open education] Razvitie cifrovyyh kompetencij i funkcional'noj gramotnosti shkol'nikov: luchshie praktiki distancionnogo obrazovaniya na russkom yazyke / Materialy Mezhdunarodnogo pedagogicheskogo Forum. Pod redakciej M.M. SHalashovoj, N.N. SHEvelyovoj [Development of digital competencies and functional literacy of schoolchildren: best practices of distance education in Russian. Materials of the International Pedagogical Forum. Edited by M.M. Shalashova, N.N. Sheveleva ]. pp. 15-25
  2. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kultury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. Sanitarnyi vrach [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
  3. Baranov A.A. et al. (2013) Longitudinal'nye issledovaniya fizicheskogo razvitiya shkol'nikov g. Moskvy (1960-e, 1980-e, 2000-e gg.) [Longitudinal studies of the physical development of Moscow schoolchildren (1960s, 1980s, 2000s)]. In: Baranov A.A., Kuchma V.R. (eds.) *Sbornik materialov «Fizicheskoe razvitie detei i podrostkov Rossiiskoi Federatsii»* [Collection of materials "Physical development of children and adolescents of the Russian Federation."]. Moscow: "Pediatriya" Publ., pp. 33-43.
  4. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
  5. Gureev I.A. (1995) *300 sorevnovatel'no-igrovyykh zadaniy po fizicheskomu vospitaniyu* [300 competitive and game tasks in physical education]. Minsk: Vysshaya shkola Publ.
  6. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika.* [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
  7. Nekhorosheva E.V., Alekseicheva E.Yu. (2018) Imidzh kak upravlencheskii resurs obshcheobrazovatel'noi organizatsii [Image as a management resource of educational organization]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Ekonomika* [Vestnik of Moscow City University. Series «Economics»], 4, pp. 78-88.
  8. Vavilova E.N. (1998) *Razvivaite u shkol'nikov lovkost', silu, vynoslivost'* [Develop agility, strength, and endurance in schoolchildren]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
  9. Vygotskii, L.S. (1996) *Igra i ee rol' v psikhicheskoy razviti rebenka* [Play and its role in the mental development of a child]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
  10. Zhukov M.N. (2002) *Podvizhnye igry* [Outdoor games]. Moscow: Akademiya Publ.
-