

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания
Ю.Л. Лукин
подпись инициалы, фамилия
« 21 » 06 20 18 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.
тема

Руководитель  профессор
подпись, дата должность, ученая степень

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

Выпускник 
подпись, дата

Н.А. Милишунас
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Педагогика и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

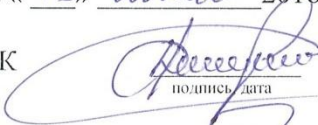
код и наименование направления подготовки

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

тема

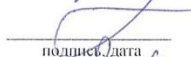
Работа защищена « 19 » июня 2018г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК



подпись, дата

Д.Д. Похабов
инициалы, фамилия

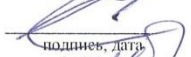
Члены ГЭК


подпись, дата

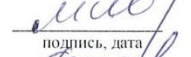
Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия


подпись, дата

Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия


подпись, дата

С.В. Лапшин
инициалы, фамилия



подпись, дата

М.В. Иванов
инициалы, фамилия


подпись, дата

С.И. Белецкая
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись, дата

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

Н.А. Милишунас
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития ловкости у младших школьников» содержит 63 страницы основного текста, список литературы насчитывает 26 источников.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЛОВКОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать комплекс упражнений на основе подвижных игр, направленный на развитие ловкости у младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс развития ловкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предмет исследования: комплекс упражнений на основе подвижных игр, направленный на развитие ловкости у младших школьников на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

- 1) определить ловкость как один из видов двигательной способности;
- 2) рассмотреть анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста;
- 3) описать подвижные игры и игровые упражнения как средства развития ловкости у младших школьников;
- 4) организовать и провести экспериментальную работу;
- 5) представить результаты применения подвижных игр и игровых упражнений, направленные на развития ловкости у младших школьников.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития ловкости. Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости, дают наибольший эффект, если систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, подвижные игры и упражнения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические основы использования подвижных игр и игровых упражнений в процессе развития ловкости младших школьников	8
1.1 Ловкость как один из видов двигательной способности	8
1.2 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста.....	15
1.3 Методика развития ловкости у младших школьников	18
2 Подвижные игры и игровые упражнения как средства развития ловкости у младших школьников	30
2.1 Организация экспериментальной работы	30
2.2 Результаты применения подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие ловкости у младших школьников	41
Заключение	48
Список использованных источников	50
Приложение	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Укрепление и сохранение здоровья учащихся, повышение уровня их двигательной подготовленности являются актуальными задачами, которые стоят перед российским обществом.

Наличие негативных тенденций в ухудшении состояния здоровья школьников требует поиска новых путей повышения уровня двигательной активности с целью укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности, снижения усталости, повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды и поддержание на высоком уровне физических и психических возможностей с помощью уроков физической культуры в школе. Изучение процесса оптимизации урока физической культуры, направленного на повышение уровня физической подготовленности и улучшения здоровья учащихся, всегда является актуальной темой. В научно-методической литературе подчеркивается, что проблема развития ловкости является одной из центральных в системе физического воспитания. К тому же в современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения, их рациональности. Все эти качества или способности связывают в теории физического воспитания с понятием ловкости.

С.В. Голомазов справедливо отмечает: «не овладев этим комплексом качеств, и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями» [9, с 14].

Н.А. Бернштейн определяет ловкость как «чрезвычайно универсальное, разностороннее» [5, с. 34]. Об этом физическом качестве можно многое сказать: это и функция управления, а в связи с этим главенствующее место по ее осуществлению занимает центральная нервная система. Двигательная ловкость проявляется во всевозможных ситуациях: профессиональных

навыках, рабочих движениях, в быту, в домашнем хозяйстве, в гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх, акробатике, в военной деятельности и т.д. Ловкость не какое-то неизменяемое прирожденное свойство, она поддается упражнению, ее можно выработать в себе, добиться сильного повышения ее уровня. Как указывает Н.А. Бернштейн, «она – концентрат жизненного опыта по части движений и действий» [5, с.68]. Недаром ловкость повышается с годами и удерживается у человека дольше всех других его психофизических качеств. Двигательная ловкость это свое рода двигательная находчивость. Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. Отсюда следует, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом в развитии ловкости. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности нервных корковых процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать комплекс упражнений на основе подвижных игр, направленный на развитие ловкости у младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс развития ловкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предмет исследования: комплекс упражнений на основе подвижных игр, направленный на развитие ловкости у младших школьников на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: процесс развития ловкости у младших школьников будет проходить наиболее эффективно, если применять комплекс подвижных игр и упражнений, способствующий точному соизмерению и регулированию пространственных, временных и динамических параметров движений.

Задачи исследования:

б) определить ловкость как один из видов двигательной способности;

7) рассмотреть анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста;

8) описать подвижные игры и игровые упражнения как средства развития ловкости у младших школьников;

9) организовать и провести экспериментальную работу;

10) представить результаты применения подвижных игр и игровых упражнений, направленные на развития ловкости у младших школьников.

Методологической базой исследования выступают работы таких авторов, как В.Р. Бейлин, Н.А. Бернштейн, С.В. Лоломазов, Ю.Ф. Курамшин, В.И. Лях.

Методы исследования.

1) анализ научно-методической литературы;

2) педагогические наблюдения;

3) методы опроса: беседы и анкетирование;

4) тестирование;

5) эксперимент;

6) сравнение и обобщение результатов эксперимента.

Практическая значимость исследования заключается в том, что систематизированный нами теоретический и апробированный практический материал могут быть использованы специалистами образовательных учреждений, занимающимися разработкой данной проблемы.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (26 наименований), приложения. Общий объем работы составляет 63 страницы.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Ловкость как один из видов двигательной способности

Слово «ловкость» – образовано от слова «лов» – ловить. Первоначальное значение слова относится к охоте промыслу, ловле зверя, птицы, рыбы. С течением времени значение слова расширилось, но смысл его мало изменился с тех пор. Ловкость по-прежнему определяется как способность человека к проворству, ухватке, подвижности, гибкости (цитируется по [5, с.15]).

По словарю В.И. Даля слово «ловкость» обозначает: «складный в движениях» Именно «складывать» движений определяет ловкого прыгуна, бегуна именно умение многие движения рук, ног, туловища «складывать» в общее движение всего тела, дающие высший результат. Умение управлять своим телом и есть ловкость (цитируется по [2, с. 120.]).

Таким образом, ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а так же умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижные игры с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с убеганием препятствий и др.).

Многочисленные исследования последних десятилетий показали, что различные виды координационных проявлений человека в физической культуре, спорте, трудовой и военной деятельности, быту достаточно специфичны. Поэтому вместо существующего термина ловкость оказавшегося многозначным, нечетным и «житейским», ввели понятия координационные способности; стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию (см. подробнее [4; 5; 7; 9; 11]).

Н.А.Бернштейн указывает, что в системе управления движениями одним

из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие координации движений «организация управляемости двигательного аппарата» Организация, программирование и управление любым двигательным действием происходят на разных этапах ЦНС по принципу динамической субординации. Это означает, что высшие (ведущие) уровни построения движений всегда реализуют смысловые и программирующие стороны движений, а низшие (фоновые) уровни, находящиеся под контролем высших, обслуживают исполнительские или моторные стороны движений (двигательный состав). Сенсорные коррекции как ведущих, так и фоновых уровней (последние могут протекать бессознательно) обеспечивают двигательным действием устойчивость опорных частей тела, синергетическую плавность всех звеньев участвующей в кинематической цепи, экономичность мышечных затрат, пространственную точность, стабильность и т.д. [5, с. 38].

При осуществлении гимнастических, метательных движений, спортивно-игровых двигательных действий (ДД) исполнители отличаются разными координационными возможностями, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под КС понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению ДД.

Во-первых правильное построенное определение такого понятия, как понятие ловкости должно «вязаться с общепринятым его пониманием утвердившемся в языке», во-вторых оно должно давать возможность точно и без колебаний опознать ловкость и отличить ее от всего того что не есть ловкость. Ловкость состоит в том, чтобы, «суметь двигательное выйти из любого положения, найтись (при любых обстоятельствах)» [5]

Везде обнаруживается ловкость, она не заключается в самих по себе движениях того или иного типа, а создается обстановкой. Нет такого движения, которое при известных условиях не могло бы предъявить очень высокие требования к двигательной ловкости. А эти условия состоят всегда в том, стоящая перед движениями двигательная задача или возникает совсем новая

задача, необычная, неожиданная требовательная двигательной находчивости [3, с. 54].

Установим прежде всего основное и самое характерное свойство ловких движений: оно касается их физиологического построения. Каждое движение или действие, которое мы признаем выполненным ловко, построено непременно не менее чем на двух уровнях. При этом ведущий уровень этого ловко выполненного движения обнаруживает яркие качества находчивости, маневренности, а подслаивающие эти движения в фоновый уровень – столь же яркие качества слаженности, послушности и точности работы [19].

Как указывает В.И. Лях, реальные проявления ловкости начинаются у человека с уровня пространства. Опираясь на только что указанные общие свойства общих двигательных актов, мы можем выделить два вида ловкости. Первый из них относится к движениям, ведущимся на уровне пространства и подкрепленным фонами из другого уровня. Этот вид называют телесной «ловкостью». Второй вид ловкости проявляется в действие со столь же обязательными фонами из обеих подуровней пространства. Этот вид мы обозначаем названиями «ручная или предметная ловкость» [18].

Таким образом, группа проявления «ручной или предметной ловкости оказывается» очень сложной по своему составу. С одной стороны, эти проявления будут различаться между собой по тому, какие из фоновых уровней и под уровней обеспечивают им обязательный для ловкости подкрепляющие фоны. С другой стороны, мы столкнемся с такими действиями, которые обладают переполненными тесными ловкостью движений – звеньями; иногда же само действие в целом будет проявлять все признаки «ручной, предметной ловкости».

Н.А. Фомин указывает, что можно подразделить действия по тому признаку, какому уровню принадлежат самые существенные ведущие движения – звенья этих цепочек действий.

К первой вводной группе мы отнесем действия, вообще объединенные с какими бы то ни было высшими автоматизмами. Сюда относятся действия

«разведочного порядка»: действия рассматривания предметов, их ощупывания, сравнение, выбора и т. д. К этой же группе можно причислить простейшие предметные действия, доступные уже 3-4 летнему ребенку: поставить предмет, налить или насыпать что-нибудь в сосуд, и т. д.

Во вторую группу включаются действия, ведущие движения – звенья построены в корковом подуровне действующих рецепторов точности и меткости.

Третья группа объединяет действия, ведущие звенья которых в наибольшей степени зависят от нижнего подуровня пространства. Главное качество, присущее движению в этой группе, плавное, чуткая точность, (спортивно – игровая область): действие в лазании по веревке, столбу, веревочной лестнице и т.п. Затем локомоции на сложных приспособлениях, как езда на велосипеде или гребле, балансирование предметов и др.

Четвертая группа содержит действия, в которых фоны из уровня мышечно-составных уязок явно преобладают над пространственными фонами. Из спортивных действий очень характерны примеры: дзюдо, французская борьба.

В пятой группе объединяются те виды действий, которые требуют участия, как уровня пространства, так и уровня мышечно-суставных уязок. В области физкультурно-спортивной следует назвать бокс, фехтование, стрельбу из лука, игру на бильярде, метание сложных металлических приспособлений и т.д. [23].

При определении КС используют критерии (см. подробнее [7]). Критерии – это основные признаки, на основании которых оценивается КС. Иначе говоря, это измерители оценки уровня координационных возможностей и отдельных элементов, их составляющих. При определении критериев КС нужно отталкиваться от современных позиций физиологии и психологии активности, кибернетики, биомеханики физических упражнений, раскрывающих особенности поведения сложных систем, включая систему управления движениями, где ведущую роль играют критерии оптимальности и

целенаправленности [7, с. 103].

В соответствии с этими главными критериями оценки КС считают следующие четыре основных признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики.

Рассмотрим признаки, отражающие КС, подробнее.

Правильность выполнения движений имеет две стороны: качественную адекватность, которая заключается в приведении движений к намеченной цели, и количественную точность движений. Во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешным решением двигательной задачей. Эта точность может носить «Финальный характер», относясь к конечному моменту совершаемого движения. Здесь она является синонимом меткости.

В другой группе случаев целевая точность принимает «процессуальный характер», обнаруживаясь по направлению, протяжению, дозированию.

Следует различать точность воспроизведения дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений: точность реакции на движущийся объект: целевую точность или меткость [6, с. 153].

Быстрота как критерии (признак) оценки КС выступает в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении ДЦ в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми ДД, быстрота: достижения заданного уровня точности или их экономичности, быстроты реагирования в сложных условиях и т.д.

Рациональность ДД имеет так же качественную и количественную стороны. Качественная сторона рациональности-целесообразности движений, количественная – их экономичность. Экономичность ДД двигательной деятельности является весьма специфичным признаком, характеризующим КС [13, с. 364]. Можно например, отличать высоко: экономичностью в беге на средние и длинные дистанции, но не проявлять этого признака при

осуществлении баллистических или спортивно-игровые ДД.

Экономичность количественно характеризует соотношение результата деятельности и затраты на его достижение. Показатели экономичности зависят на его достижения. Показатели экономичности зависят не только от эффективности техники ДД, но и от функциональных возможностей спортсмена.

Находчивость складывается из устойчивости (стабильности) к непредвиденным обстоятельствам, сбивающим воздействиям, отрицательно влияющим на двигательный навык, на его отдельные компонента: и детали и из инициативности (активная сторона находчивости), проявляющейся в поиске наилучших вариантов решение двигательной задачи.

Стабильность – обобщенная количественная характеристика выполнения двигательного действия с относительно малым диапазоном отклонения [23, с.19]. Итак, данные критерии оценки КС – общие понятия, которые корректируются при определении соответствующих специальных и специфических КС.

В процессе управления и регуляции, сложных в координационном плане ДД школьник (спортсмен) может координировать свою двигательную деятельность по одному критерию. Например, если отвлечься от других критериев, то сочетание движений и положение рук, ног, туловища является почти всегда правильность выполнения этих движений. Ведущим признаком оценки КС, относящимся к группе баллистических движений с установкой на точность, будет меткость попадания и т.п.

Однако названные качественные и количественные критерии КС изолированно друг от друга встречаются крайне редко. Более распространены так называемые комплексные критерии. В этом случае школьник (спортсмен) координирует свою двигательную деятельность по нескольким критериям: скорости и экономичности; точности, своевременности и скорости (при выполнении передач и других технических спортивно-игровых приемов); точности, быстроте и находчивости (в спортивных играх). В качестве таких

комплексных критериев оценки КС выступают показатели результативности выполнения целостные целенаправленных ДЦ или совокупности этих действий, где есть спрос к КС человека.

Отсюда очевидно, что все критерии оценки КС является сложными и многозначными. Они специфично проявляются в реальных видах двигательной деятельности и в разных сочетаниях друг с другом. Все это надо учитывать при выборе и разработке соответствующих методов для оценки КС, а также при анализе конкретных показателей, полученных в результате исследований.

Существуют следующие виды КС: специальные, специфические и общие.

Специальные КС относятся к однородным и психофизическим механизмам группам целостных целенаправленных ДД систематизированным по возрастающей сложности. В этой связи различают специальные КС:

- во всевозможные циклических (ходьба, лазанье, бег, плавание и др.) и ациклические ДД (прыжки);
- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (прикосновение, укола, обвода контура, движения указания и т.д.);
- в движениях перемещения вещей в пространстве (подъем тяжести);
- в баллистических ДЦ с установкой на дальность и сил метания;
- в движениях прицеливания.

К наиболее важным специфическим КС относятся способности воспроизведения, отмеривания и оцени пространственных, временных и силовых параметров движений: к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию в пространстве, быстрой перестройке двигательной деятельности.

Итак, под общим свойством ловкости следует понимать потенциально и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различными по происхождению и смысл двигательными действиями.

1.2 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (I-IV классы).

Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитывается анатомо-физиологические особенности детей и подростков, периода развития, для которые характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов, а так же периоды повышенной чувствительности и понижение сопротивляемости организма [7, с. 75]. Знание физиологии ребенка особенно необходимо при физическом воспитании для определения эффективных методов обучения двигательным действиям на уроках физической культуры, для разработки методов формирования двигательных навыков, развития двигательных качеств, для определения содержания физкультурно-оздоровительной работы в школе.

В младшем школьном возрасте происходят значительные изменения в организме детей и их нужно учитывать в процессе физического воспитания. Интенсивно развивается нервная система. Удваивается спинной мозг. В головном мозге происходит значительный скачок в развитии височно-теменно-затылочной и лобной областей.

Происходит развитие условных рефлексов. К 6-7 годам улучшается.

В младшем школьном возрасте по мере прогрессивного созревания коры нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условие для быстрого формирования условных связей.

В процессе развития ребенка происходят изменения взаимоотношений коры больших полушарий и подкорковых структур. Это обуславливает особенности возбудительного и тормозного процессов в детском возрасте, а следовательно и специфику проявления типологических особенностей [24, с.158].

В младшем школьном возрасте идет интенсивное созревание сенсорных систем. Помимо корковых отделов переработку поступающей информации вовлекаются и другие корковые зоны – ассоциативные отделы, участвующие в опознание стимулов, их классификации, выработке эталонов. Эти структуры созревают в течение длительного времени, вплоть до подросткового возраста и во время его. Постоянность их созревания определяет специфику процесса воспитания в школьном возрасте.

В зрительном анализаторе в возрасте 6-8 лет зрачки широкие вследствие преобладания тонуса симпатических нервов, иннервирующих мышцы радужной оболочки. В 8-10 лет зрачок вновь становится узким и очень живо реагирует на свет. Повышается острота зрения от 0,86% в 5-6 лет до 0,98% в 9-10 лет.

Повышаются пороги слышимости речи. У детей 6-9 лет порог слышимости 17-24 д БА для высокочастотных слов и 19-24 для низкочастотных.

У детей в этом возрасте надо развивать слух с помощью слушания музыки, а обучением игре на музыкальных инструментах, пением. Во время прогулок приучать детей слушать природные звуки. Но слишком сильные звуки вредны для слуха детей.

В это время идет развитие вестибулярного анализатора, который отвечает за координацию движений. Поэтому при развитии ловкости нужно, прежде всего, развивать возможности вестибулярного анализатора.

Для обеспечения полноценной умственной и физической деятельности хорошая работоспособность. Умственная и физическая работоспособности возрастают по мере роста и развития детей. За равное время работы дети 6-8 лет могут выполнить 38 -53 % объема заданий, выполняемые 6-11 летними учащимися. При этом качество работы у первых на 45-64% ниже, чем у вторых [21, с. 83].

Темп роста скорости и точности умственной работы по мере увеличения возраста возрастает неравномерно, подобно изменению других

количественных признаков, отражающих рост и развитие организма.

Скорость и продуктивность работы первые три года обучения нарастает одинаково на 37-42% по сравнению с уровнем этих показателей при поступлении детей в школу.

Физическая работоспособность повышается за счет систематических занятий физической культурой.

Работоспособность изменяется в течение рабочего дня. В первой половине учебных занятий у большинства учащихся младших классов работоспособность сохраняется на относительно высоком уровне, обнаруживая подъем после первого урока. К концу третьего урока работоспособность уменьшается и еще больше к концу четвертого урока.

Для поддержания высокой работоспособности в течение учебного дня необходимо делать переход от умственной работы к физической.

Опорно-двигательный аппарат в младшем школьном возрасте так же претерпевает изменения. Наблюдается усиление роста позвоночного столба, продолжается окостенение его костей, появляется шейный и грудной изгиб. В этом возрасте позвоночник обладает большой подвижностью и гибкостью за счет незначительного окостенения. Именно в это время нужно развивать ловкость и гибкость [12, с.37].

К шести годам устанавливаются свойственные взрослому относительные величины верхней и нижней части грудной клетки, резко увеличивается наклон ребер.

На форму грудной клетки большое влияние оказывает физические упражнения и посадка. Под влиянием физических упражнений она может стать шире и объемистее. При длительной неправильной посадке может произойти деформация грудной клетки, что нарушает развитие сердца, крупных кровеносных сосудов и лёгких.

К семи годам становятся ясно видимыми кости запястья, происходит сращивание костей тазового пояса наблюдается рост костей черепа.

К восьми годам идет накопление мышечной массы. Она составляет

примерно 27% от массы тела. Рост мышечных волокон продолжается в связи с увеличением сухожилий и за счет структурных преобразований самого волокна. Увеличивается сила отдельных групп мышц.

Но все же младшие школьники обладают низкими показателями силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывает у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным корыстно-силовым упражнениям. Отсюда видно, что при таких показателях наиболее целесообразно развивать в этом возрасте координационные способности. К тому же в этом возрасте проявляется способность к точному воспроизведению движений по заданной программе. Детям доступны такие двигательные акты, как бег, прыганье, катание на коньках, плавание, гимнастические упражнения.

Итак, младший школьный возраст особенно благоприятен для развития ловкости. Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости дают наибольший эффект, если систематически и целенаправленно применять подвижные игры и упражнения.

1.3 Методика развития ловкости у младших школьников

Для развития двигательно-координационных способностей (ловкости)

Ю.Ф. Курамшин, В.И. Ляхв и др. рекомендуют разнообразные методические приемы.

1. Применение необычных исходных положений.
2. Изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений:

метание вверх, снизу, сбоку;

прыжки на одной, двух ногах, с поворотом.

Использование предметов различной формы и массы и т.д.

Выполнение согласованных действий

Для развития КС в физическом воспитании и спорте используют

следующие методы:

- стандартно-повторные упражнения;
- вариативные упражнения;
- игровые;
- соревновательные.

При разучивании новых достаточно сложных двигательные действия применяют стандартно-повторный метод, т.к. овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

По мнению В.Р. Бейлина, главным методом развития КС является метод вариативного (переменного) упражнения [4, с. 22].

Его подразделяют на два варианта:

- метод строго регламентированного;
- не строго регламентированного упражнения.

К методам строго-регламентированного упражнения, можно отнести (условно) 3 группы методических приемов, (выше указанные):

1) приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия;

2) приемы выполнения привычные двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) «зеркально» выполнение упражнений (смета и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега; броски в ведение мяча «не ведущей» рукой и т.д.;

б) усложнение привычного действия;

в) комбинирование двигательных действий.

3) приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направлений и пределы варьирования:

а) использование сигнальных раздражителей, требующих срочно! перемены действию;

б) усложнение движений с помощью заданий;

- в) совершенствование техники двигательных действий;
- г) выполнение упражнений в условиях ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо и т.д.

Методы не строго регламентированного варьирования предполагают такие приемы:

- а) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов;

- б) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, бег по пересеченной местности, прыжковые упражнения и др.

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие правила:

- использовать небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений;

- многократное их повторение, изменяя отдельные характеристики и двигательные действия в целом, изменяя условия осуществления этих действий [7, с. 138].

Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании ловкости в младшем школьном возрасте.

Для развития ловкости у детей этого возраста очень эффективны игровой и соревновательный методы. Игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями. Поэтому целесообразно включать регулярно в уроки физкультуры разные подвижные игры, эстафеты с направленными на развитие ловкости и др. физических качеств.

Необходимо учитывать особенности регулирования нагрузок и отдыха в упражнениях, специально ориентированных на улучшение развития ловкости: их число и частоту повторений в рамках каждого отдельного занятия

целесообразно доводите лишь до таких величин, которые не исключают успешного преодоления координационных трудностей [20, с. 58].

Выполнение упражнений, направленных на создание новых или преобразование уже сложившихся форм координации движений, лучше всего проводить в начале основной части занятия.

В количественном процессе воспитания способностей, от которых зависит точность движений, лишь условно выделить отдельные стороны. В.И. Лях выделяет особенности проявления «чувства пространства» в двигательной деятельности. Он подчеркивает, что «восприятие пространства» и оценка пространственных параметров движений тесно связаны с активным включением «мышечного чувства», отсюда понятно, что совершенствование «чувства пространства» в процессе физического воспитания осуществляется в единстве с совершенствованием способности соблюдать заданные пространственные параметры движений. Автор отмечает ведущую роль в совершенствовании «чувства пространства» и повышении степени пространственной точности движений: четкую постановку и реализацию системы заданий с последовательно возрастающими требованиями к точности дифференцировок (различий) при оценке пространственных условий действия и к точности управления движениями в пределах заданных пространственных параметров [17].

Иначе говоря, чтобы выполнить действие в точном соответствии с заданными пространственными параметрами, надо выполнить следующие условия: движения были точными:

- а) по времени;
- б) по величине прилагаемые усилий.

Профессор В.И. Лях в своих работах выделяет основной методический подход, направленный на совершенствование этой способности:

-системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве [17, с. 20].

Автор предлагает наиболее типичные упражнения на ориентирование:

- ходьба, бег, ведение мяча (рукой, ногой) по линии и разметкам;
- прыжки через гимнастические круги, палки, расположенные на различном расстоянии друг от друга;
- бег с преодолением препятствий и т.д.,
- почти все игровые упражнения (особенно с несколькими мячами и участками).

Одним из слагаемых комплексного процесса воспитания ловкости является воспитание способности поддерживать равновесие тела, балансировать в статических и динамических положениях, обусловленных жизненными различными ситуациями (статические упражнения- стойки в спортивной гимнастике; динамические – бег, прыжки и др.).

В физическом воспитании существует несколько методических приемов для совершенствования статического и динамического равновесия:

- для поздно статического равновесия:
 - удлинение времени сохранения позы;
 - исключение зрительного анализатора;
 - уменьшение площади опоры;
 - введение неустойчивой опоры;
- введение сопутствующих движений, б) для динамического равновесия:
 - упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, расположение и др.)
 - упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (качели).

Основной путь совершенствования способности сохранять равновесие, выполнения последовательно усложняющихся заданий.

Обучение упражнениям в равновесии необходимо начинать с принятия правильного положения(плечи развернуты, голова прямо). При передвижении по снаряду следует контролироватьвзглядом ближайшие 1-1,5м поверхности бревна.

Нужно обучать учащихся элементами самостраховки, научите

правильным, элементам игры и соревнования (кто больше удержит равновесие в положении «ласточка», чья команда до команда добьется более устойчивого соскока т.д.) – все это повышает качество движений.

А.А. Гужаловский рекомендует: для закрепления разучиваемых упражнений следует выполнять [10, с. 16]:

а) движения не только в начале, но и в конце урока, после значительной нагрузки;

б) упражнения в играх, эстафетах, соревнованиях, комплексам утренней зарядки и домашних заданиях;

в) правильно освоенные движения на «результат».

Способность быстро перестраивать двигательную деятельность у детей младшего возраста является очень важной. Способность к перестроению это «умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действия или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям» [10, с. 69].

В теории и методике физического воспитания это способность рассматривается как одна из двух основных способностей, характеризующих ловкость и сейчас она представляется одной из важнейших обобщенных КС человека.

Ребенок быстрее и эффективнее перестраивает двигательные действия в одних условиях, способен так же эффективно перестраивать их в других, подобных условиях, внезапно изменившейся обстановки. Наряду с этим следует различать специфические проявления в данной способности.

Для формирования этой способности наиболее пригодны упражнения, требующие быстрого, подчас мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку. Это аналитические и синтетические координационные упражнения подвижных и спортивных игр.

При выполнении определенных двигательных действий, в частности, сложных в координационном отношении, непривычных или осуществляемые впервые, произвольно повышается напряжение мышц, которые

непосредственно не участвуют в данных движениях. Излишнее мышечное напряжение и недостаточное расслабление приводит к тому, что обозначается

Предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности это не эпизоды, одна из стержневой линии в обучении двигательным действиям и воспитании основных физических качеств.

Непременным условием предупреждения и преодоления мышечной напряженности является формирование адекватной установки на расслабление, которая предусматривала бы как необходимую степень расслабления мышц в состоянии покоя, так и по возможности свободное, раскрепощенное выполнение двигательных действий. Для выработки такой установки нужны систематические подкрепления ее, достаточно частое напоминание о значении расслабления. Важнейшую роль в совершенствовании способности к произвольному расслаблению мышц на первых этапах физического воспитания играет овладение системой специально направленных упражнений, получивших название «упражнения в расслаблении», а затем регулярное применение их в сочетании с другими упражнениями и использование методических приемов, способствующих исключению излишней напряженности при выполнении двигательных действий (см указание на это: [21]).

Л.Д. Назаренко упражнения на расслабление делит на 4 группы:

1- включает упражнения, требующие быстрого перехода мышц от напряженного к расслабленному состоянию;

2- упражнения, в которые напряжение одних мышц сочетается с расслаблением других (например, напрячь мышцы правой ноги и расслабить левой, напрячь мышцы правой руки и левой ноги и т.п.);

3- упражнения, в которых требуется поддерживать движения по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей;

4- упражнения, в процессе выполнения которых рекомендуется самостоятельно определять моменты отдыха! для расслабления мышц, участвующих в работе [21].

Выполняя упражнения на расслабление, необходимо следить, чтобы напряжение мышц сочеталось со вздохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным выдохом.

В.И. Лях рекомендует уменьшить координационную напряженность:

- заострять внимание учащихся на необходимости выполнять движения легко;
- применять специальные дыхательные упражнения;
- сознательно контролировать технику движений;
- переключать внимание с контроля за ходом и качеством движения на внешнюю обстановку [17, с. 18].

Для преодоления скоростной напряженности, которая проявляется в недостаточно быстром расслаблении мышц после их быстрого сокращения, можно рассматривать как частный случай координационной напряженности, рекомендуется упражнения с быстрым чередованием напряжения и расслабления (прыжки, метания, ловля, броски набивных мячей и т.п.)

Для снятия тонической напряженности, которой характерен повышенный тонус мышц, проявляющийся не только во время работы, но и в условиях относительного покоя, рекомендуется упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивание, махи и т.п.) [9, с. 1180]. Кроме них, целесообразны упражнения на растягивание, выполняемые в промежутках между силовыми и скоростными нагрузками. Эффективными средствами являются плавание, купание в теплой воде, сауна, массаж.

Развитие и совершенствование ловкости может осуществляться посредством различных организационно-методических форм любой части урока.

В подготовительной и заключительной части целесообразно проведение некоторых специально-подготовительных координационных упражнений, проводящих к развитию ловкости. В этих частях урока основным способом организации занятия является фронтальный. Его можно применять при

проведении общеразвивающих КС без предметов, с предметами, в ходьбе, беге, прыжках.

Для решения главных задач совершенствование ловкости школьников должна быть основная часть урока. Рекомендуется проводить координационные упражнения ближе к началу или середине основной части урока, пока у детей сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность.

Специально-подготовительные (подводящие) координационные упражнения, требующие от учащихся КС с одновременным проявлением скоростных выполняют сразу после подготовительной части (после комплекса общеразвивающих упражнений, в процессе или после изучения нового материала, перед закреплением ранее изученного). Ряд координационных упражнений можно проводить в середине, во второй половине или в конце основной части (соответственно упражнения, направленные на одновременное развитие ловкости и скоростно-силовых способностей, КС и выносливости). Упражнения, с помощью которых происходит одновременное развитие КС и гибкости, можно включать в любое время основной и даже заключительной части урока, где традиционно представлены задания на дыхание, внимание, восстановление и расслабление мышц. В заключительную часть можно войти и ряд упражнений, вырабатывающих чувство пространства, времени, дифференцирования мышечных усилий.

В основной части урока, где фронтальным способ организации сохраняет свое значение, необходимо шире применять поточный, групповой и индивидуальные способы.

Поточный способ организации занятий при развитии ловкости позволяет наблюдать за индивидуальным выполнением основных координационных упражнений и вносить соответствующие коррективы. Этот способ хорош при выполнении циклических и ациклических локомоции, акробатических упражнений, заданий с длинной скакалкой, на равновесие, проведение эстафет. Работу можно организовать в 2-3 потока.

Групповая форма занятий (деление класс! на несколько групп) предлагает выполнение определенных координационных упражнений каждой группой. Закончив упражнение, группы по часовой или против часовой стрелки, переходят на следующие место занятий. По сигналу учащиеся начинают очередное задание и так до тех пор, пока не пройдут все станции. Координационные упражнения должны быть разнообразными.

Суть индивидуального подхода состоит в обучении двигательным действиям на основе глубокого знания особенностей и возможностей учащихся учитывать уровень развития психофизиологических функций школьника. Такие задания могут быть направлены на улучшение слабо развитые общих чувств движений (пространства, времени, степени проявляемых мышечных усилий) и т. д.

Организация занятий на уроке физической культуры, направленная на развитие ловкости, включает и контрольные упражнения (тесты). Они проводятся для того, чтобы установить уровень развития КС детей, темпы изменения этих способностей.

Очень эффективны для развития ловкости подвижные игры и эстафеты, спортивные игры. В каждый урок физической культуры целесообразно включать следующие упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения на согласованность движений; бег в сочетании с поворотами и прыжками; бег спиной вперед, боком, с изменением направления (метание мяча из различные исходных положений, после прыжков, поворотов; метание в цель в ускоренном темпе; метание в цель по перемененно обеими руками; прыжки в длину, высоту различными способами, прыжки с поворотом и др.);

- отдельные упражнения на единой полосе препятствий (бег по проходам лабиринта, преодоление препятствий до 3 м.), требующие проявление ловкости;

- упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°;

- броски мяча в цель, в корзину с места в движении, в прыжке, после поворотов, кувырки вперед, ведение баскетбольного мяча попеременно левой и правой руками с обводкой препятствия, жонглирование мячом и др.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития ловкости. Естественный рост показателей КС с 7 до 10 лет составляет у девочек 28,6-92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков 22,5-80,0% (в среднем 56,2%) (по В.И. Лях).

Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который являемся ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Развитие ловкости требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, т.к. это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях. Общая установка при занятиях «на координацию» должна исходить из следующих положений:

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления, т.к. при утомлении снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии КС совершенствуются плохо;
- в) в структуре отдельного занятия упражнение на развитие ловкости желательно планировать в начале основной части;
- г) интервалы между повторениями отдельные упражнения должны;
- д) воспитание различных видов КС должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Таким образом, на основе анализа научно - методической литературы, можно сделать выводы:

1. Ловкость - самое многообразное качество наиболее распространенными и общепринятыми в нашей стране измерителями ловкости считаются: координационно сложность усвоенного двигательного задания;

точность выполнено пространственных, временные, силовых, ритмических характеристик данного движения и время, необходимое для усвоения нового движения и изменено двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой (т. е. время сложной двигательной реакции)

Значение развито ловкости в теоретической разработке проблемы отражена в научных исследованиях Н.А. Бернштейна, В.М. Зациорского, В.И. Ляха и др.

2. Средства и методы развития ловкости сводится к систематическому разучиванию новых движений и применению упражнений, вынуждающих мгновенно перестраивать двигательную деятельность (спортивные игры и др.)

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия короткими, не более чем 15 - минутными сериями.

Из разнообразных методических приемов, повышающих проявление двигательной координации (ловкости) рекомендуется следующее:

- применение необычных исходных положений (бет из положения стоя); быстра! смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движения; смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, с боку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;

- использование в упражнениях предметов различных форм, массы, объемк выполнение согласованных действия школьниками участниками (вдвоем держась за руки, садиться и вставать, выполнять наклоны, прыжки); систематически и целенаправленно включать подвижные игры, усложнять условия игры.

2 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация экспериментальной работы

Анализ научно-методической литературы и публикаций периодической печати позволили установить актуальность выбранной темы, заключающейся в установлении необходимости развития ловкости у детей младшего школьного возраста вследствие имеющихся благоприятных возрастных особенностей и выявить противоречие между практически важным процессом развития ловкости и недостаточно полно представленными в литературе способами и методиками ее воспитания у детей 7-11 лет.

Исходя из этого, целью нашего исследования является: разработка и оценка комплекса средств, методов развития и воспитания ловкости у младших школьников.

Задачи исследования.

1. Изучение теоретико-методических положений о развитии ловкости.
2. Рассмотрение методики повышения уровня развития ловкости в практике занятий физическими упражнениями по плану общеобразовательной школы.
3. Обобщение опыта работы специалистов в области физической культуры по исследуемой проблеме.
4. Разработка эффективных средств и методов воспитания ловкости у детей младшего школьного возраста для использования на уроках физической культуры.
5. Экспериментальная проверка разработанных методов развития ловкости в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию.

Для реализации целей и задач исследования применялись следующие педагогические методы исследования:

1. Изучение, анализ и обобщения научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения и метод опроса.

3. Анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента.

4. Анализ литературных источников.

Для получения объективной информации по изучаемой теме, уточнения методики исследования изучалась специальная литература о возрастных особенностях младших школьников, о значении и важности ловкости для физического развития и ее роли в различных видах жизнедеятельности, о методике ее воспитания. Была изучена характеристика средств развития ловкости, особое внимание уделялось физическим упражнениям; рассматривались данные по дозированию упражнений и показатели оценки ловкости в тестовых заданиях для начальных классов.

На уроках в МБОУ «СШ №2» г. Енисейска производилось непосредственное открытое педагогическое наблюдение, изучался опыт работы учителей физической культуры и индивидуальная методика воспитания и развития ловкости, используемая в работе со школьниками.

Метода опроса.

В исследовании были использованы метода опроса: беседы и анкетирование.

Беседы проводились со школьниками для выявления уровня знаний о физическом развитии, значении ловкости, о средствах его улучшения.

В беседах с обучающимися третьих классов задавались следующие вопросы:

- Какие физические качества и способности нужны современному человеку?
- Как вы представляете себе ловкого человек!?
- Необходима ли ловкость в жизни, где обязательно ее проявление?
- С помощью, каких упражнений можно стать болеу ловким?
- Часто ли на уроках физической культуры и дома вы их выполняете?

Педагогам по физической культуре МБОУ «СШ №2» г. Енисейска была предложена анкета, определяющая индивидуальную методику повышения уровня развития ловкости в практике занятий физическими упражнениями.

Анкета

Индивидуальная методика развития ловкости у школьников.

1. В каком возрастном периоде Вы предпочитаете направленно совершенствовать ловкость у школьников?

- а) в 1 - 4 классе;
- б) 5 - 9 классе;
- в) 10 - 11 классе;
- г) уделяете ей одинаковое внимание во всех возрастных периодах.

2. Часто ли Вы ставите задачу воспитания ловкости на своих уроках?

- а) часто, отвожу ей особую роль;
- б) постоянно, наряду с другими физическими качествами;
- в) редко, уделяя меньше внимания, чем другим физическим качествам;
- г) считаю не нужным уделять гибкости внимания на уроках ф.к.

3. Какой вид ловкости Вы считаете особо важным и развиваете его в процессе физического воспитания?

- а) общая ловкости;
- б) специальная ловкость;
- в) акробатическая ловкость;
- г) развиваете одинаково все виды ловкости.

4. В какой части урок! Вы используете упражнения на растягивания?

- а) в подготовительной части;
- б) в основной части;
- в) в заключительной части;
- г) сочетаете в двух - трех частях урока.

5. Каким упражнениям Вы отдаете предпочтение при развитии ловкости?

- а) активным упражнениям;
- б) пассивным упражнениям;
- в) статическим упражнениям;
- г) комбинируете все известные Вам средства.

6. С помощью какого метода Вы повышаете уровень развития ловкости

- а) метода повторного упражнения
- б) игрового метода;
- в) соревновательного метода;
- г) сочетаете различные методы.

7. В каком разделе программы Вы уделяете больше внимания вопросам развития ловкости?

- а) легкая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) спортивные игры;
- г) во всех разделах

8. Используете ли Вы в практике занятий элемента оздоровительных методик?

- а) йоги;
- б) стретчинга;
- в) калланетики или другие средства;
- г) не использую.

Контрольные испытания

Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки школьников является контроль за уровнем развития физических качеств. В ходе изучения методической литературы были отобраны тестовые задания для оценки ловкости у младших школьников и критерии уровня ее развития.

№	Направленность задания	Тестовое задание	Уровни развития ловкости					
			Высокий		Средний		Низкий	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Ловкость координации и движения	Бег змейкой (сек)	6,0	6,2	7,5-6,5	7,5 6,5	7,6	7,6

2	Ловкость равновесия	Челноч ный бег 3x 10 (сек)	8,6	9,1	9,0-9,5	9,6 9,8	9,9	10,4
3	Ловкость координаци и движения и равновесия	Ошибка бег 4x9 с кубико м (сек)	10,6	12,6	13,0	13,5 14,5	13	15
4	Ловкость кистей рук и глазомер	Метание в цель (кол- во)	5	5	4-3	4-3	1	1

Способ выполнения тестовые задания

1. Бег «Змейкой» – испытуемый встает позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая - сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «мари», бежит как можно быстрее при этом оббегает поставленные кегли на расстоянии 30 метров друг от друга, стараясь не задеть и не сбить их. Оббежав последнюю, развернитесь и бегите к линии старта.

2. Челночный бег 3x10 – встаньте позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая - сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «мари», бегите как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, коснитесь ее рукой, развернитесь и бегите к линии старта. Добежав до нее, точно также коснитесь рукой и после поворота продолжайте бег в обратную сторону. Таким образом

вы должны выполнить три цикла «туда и обратно». Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала настройтесь на правильность его выполнения с максимальной скоростью и не снижайте ее на поворотах.

3. Челночный бег 4х9 с кубиком – исходное положение. По команде «Приготовиться!» тестируемые подходят к линии старта и принимают положение высокого старта (линия «Старт-финиш»). На противоположной линии напротив каждого учащегося лежат два кубика 50 х 50 х 50 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположной линии. Подбежав к ней, берет один кубик (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии, «Старт-финиш» кладет на нее кубик (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся кубиком. Подбежав к линии, берет второй кубик, поворачивается и бежит к линии «Старт- финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее, с кубиком в руках

4. Метание в цель – на расстоянии 5-6 м установлена мишень, испытуемый выполняет по 5 бросков, стараясь попасть в центр мишени, оценка попаданий в цель.

Анализ и обобщение полученных данных

Результаты исследований были проанализированы, произведено сравнение с персональными данным! критериями оценок и рассчитан процентный прирост степени увеличения подвижности суставов, вследствие применения экспериментальной методики, сделаны выводы и оценка педагогического эксперимента.

Для проведения педагогического эксперимента использовались условия спортивной базы МБОУ «СШ №2» г. Енисейска. На уроках физической культуры в школе был определен исходный уровень развития ловкости у школьников двух классов, с помощью отобранных тестовых заданий, а именно произведена оценка:

- ловкость координации движения;
- ловкость равновесия;

- ловкость координации движения и равновесия;
- ловкость кистей рук и глазомер.

Одновременно с тестированием в экспериментальной группе на уроках физической культуры вводились новые для школьников методы и средства увеличения подвижности. Контрольный класс занимался по традиционной методике, где вопросам улучшения ловкости не уделялось должного внимания. Основной задачей эксперимента явилось совершенствование и расширение комплекса средств и методов развития ловкости у младших школьников.

Процесс развития ловкости в экспериментальной группе осуществлялся постепенно, дозировка упражнения была небольшой, но упражнения применялись систематически и регулярно на каждом уроке, а также рекомендовались для выполнения в УГГ. Особое внимание уделялось обеспечению гармоничного развития подвижности во всех основных суставах.

Основными средствами воспитания ловкости в эксперименте можно назвать гимнастические упражнения различной направленности, которые сочетались в следующих соотношениях: 50% – активные упражнения, 30% – пассивные, 20% – статические. Темп движения, количество повторений, время удержания в статических положениях использовались в соответствии с рекомендациями специалистов.

Упражнения растягивающего характера использовались во всех частях урока: в подготовительной части после предварительного разогревания, выполнялись преимущественно активные упражнения пружинного характера; в основной части разнообразно сочетались пассивные, статические и активные упражнения; в заключительной части чаще применялись статические положения с расслаблением в заданной позе, они помогали решать задачу снижения нагрузки в уроке, а также обеспечивали благоприятные условия для восстановительных процессов в организме школьников.

Кроме метода повторного упражнения практиковались игровой и соревновательный методы.

Упражнения, применяемые для развития ловкости

- 1) Переход с бега на месте с переходом на бег по прямой.
- 2) Бег по прямой, по сигналу развернуться и бежать в обратном направлении.
- 3) Бег спиной вперед с об беганием стоек.
- 4) Из и.п. сед спиной вперед по сигналу стартовое ускорение.
- 5) То же из положения в упоре лежа.
- 6) Повороты на 360 градусов.
- 7) Ускорение после кувырка.
- 8) Ведение волейбольного мяча, 1-2 руками
- 9) Передачи мяча из рук в руки по кругу.
- 10) Перешагивание через гимнастические скамейки.
- 11) Подлизаны под легко атлетический барьер.
- 12) Перешагивание через гимнастическую скамью с последующим подлазанием под легко атлетический барьер.
- 13) Броски теннисного мяча в стешу с различных расстояний.
- 14) Броски мяча друг другу.

Комплекс подвижных игр направленных на развитие ловкости.

БЕЛКИ НА ДЕРЕВЕ.

Все играющие – белки. Они должны находиться все время на деревьях. Между деревьями бегают собаки, которые должны осалить белок, бегающих по земле между деревьями. Белки могут иметь цель - добраться до края леса или до дерева с призом. Осаленные белки становятся собаками.

ЗАМКНИ КРУГ.

Играющие стоят в кругу. За их спинами бегают водящий. Он ляпает кого-либо из стоящих в кругу и стремиться обежать круг и занять то место, где стоял "ляпнутый", который тоже начинает бежать вокруг круга, но в другую сторону на свое место. Кто прибегает последним - становится водящим.

ЗАМКНИ КРУГ.

Двое играющих – охотники. Каждому дается по 7 фасолинок. Охотники ловят других игроков и раздают пойманым фасолилки. Выигрывает тот, кто

быстрее раздаст фасолинки, а те, у кого их окажется больше, становятся охотниками.

МЕШОК ГАММИ.

Игроки стоят в кругу, у ведущего в руках веревка с привязанным мешком, в котором лежит мяч или насыпан песок. Ведущий раскручивает веревку с мешком, не поднимая его очень высоко, а играющие перепрыгивают через мешок. Если мешок ударяет кого-либо, то он становится ведущим.

КАПКАНЫ.

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки и должны пройти через капканы. По хлопку ведущего капканы "захлопываются", т.е. ребята опускают руки. Те играющие, кто попался, тоже образуют капканы.

ЛЕВ ПОТЕРЯЛСЯ.

Играющие стоят в кругу с закрытыми глазами. Руководитель обходит их со стороны спины и дотрагивается до каждого рукой. Одному он незаметно прикрепляет скотчем табличку с надписью "Лев". После этого дается команда "Лев потерялся!". Игроки начинают смотреть, кто из них лев. После того как кто-то замечает это, он должен не давая понять лью о том, что он лев скрыться в одном из убежищ. После того как лев догадывается, кто он такой, он издает львиный рев и все, кто не успел спрятаться в убежище, считаются проигравшими.

МЫШИ В СТОЛОВОЙ.

Представьте себе, что в соседней комнате находится спящий кот, которого мыши не должны разбудить. Все сидят и слушают, один игрок - "мышь" находится за занавеской и должен поставить несколько тарелок друг на друга. Если он будет услышан, то "мышь" считаешь пойманной.

НЕ РАЗЛЕЙ.

Для игры понадобится столько стаканов, сколько игроков в команде. Команды выстраиваются в ряд с завязанными глазами. У первых игроков -

сосуда одинаковых размеров, полные воды. Количество игроков в командах равное. По сигналу игроки начинают переливать воду друг другу. Выигрывает та команда, у которой воды останется больше. (Финиш можно сделать передачей кружки последнего игрока обратно через всех игроков не'рвому между ногами.

ПО ДОСКЕ.

Толстая доска ставится на ребро и укрепляется колышками, вбитыми в землю. С разных сторон от начала доски лежит некоторое количество небольших предметов, например, 7 камней и 7 монет. Играющий должен, не сходя с доски, поменять местами монеты и камешки.

ПСИБИХУЗА.

Две команды, равные по силам, выстраиваются друг напротив друга. Между ними проводится черта. Задача каждой команды, используя различные уловки, попытаться ухватить какого-либо игрока из другой команды и перетащить на свою сторону, но переходить черту нельзя. Как только игрок попадает в другую команду, он начинает честно играть на ее стороне.

СТРОИТЕЛЬСТВО В СЛЕПУЮ.

На столе лежит десяток кубиков или столько же спичечных коробков. Играющий должен одной рукой с завязанными глазами соорудить столбик с основанием в 1 кубик. Построивший получает столько очков, сколько у него было в столбике кубиков до того как он развалился.

СБОР В ТУМАНЕ.

Игра проходит на ограниченно! территории леса Один патруль играет, другой – страхует. Первый патруль завязывает глаза, и страхующие развода! их в разные места по периметру леса. После сигнала играющие должны найти друг друга по голосу, а страхующие смотрят за безопасностью передвижения. После роли меняются. Выигрывает патруль, собравшийся быстрее.

ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ.

На расстоянии 1-2 м чертятся 2 параллельные линии. От них отмечается еще 2 параллельные через 5м каждая. Первые линии – это линии старта, вторые - домики. Команды стоят, наступив ногой на старт. Ведущий четко произноси!

название одной из команд. Та команда должна убежать в свой дом, а друга! догонять. Кого догнали – тот выходит из игры.

ВОЛКИ ВО РВУ.

На площадке чертится коридор "ров" шириной до 1м. Ров можно начертить зигзагообразный, где уже, где шире. Во рву располагаются водящие - волки. Все остальные играющие – зайцы. Если до зайца дотронулись, то он выбывает из игры или становится волком. Волки могут лапать только стоя во рву. Ров должен быть такой ширины, чтобы зайцы перепрыгивали.

Описанные гимнастические упражнения планировались в соответствии с основными задачами урока и особенностями занимающихся.

Основные правила их применения: комплексная направленность и строгий контроль за объемом и интенсивностью воздействий.

На заключительном этапе экспериментальной работы произведено повторное тестирование как в экспериментальной группе – в 3- классе, так и в контрольной – в 4 классе. Условия его проведения полностью совпадали с первоначальной проверкой.

Достоверные данные в экспериментальной группе показали 7 человек, они прошли оба этапа тестирования, в контрольной группе – 5 человек.

Таким образом, исходя из актуальности изучаемой проблемы и выявления противоречия, нами были поставлены цель и задачи исследования. Для реализации цели и решения задач запланирован и применен комплекс научно-педагогических методов. Организация исследования заключалась в определении исходного уровня развития ловкости у школьников третьих и четвертых классов МБОУ «СШ №2» г. Енисейска, внедрения экспериментальной методики в одну из групп и проведении повторного тестирования, которое может подтвердить заявленную гипотезу исследования или же опровергнуть ее.

2.2 Результаты применения подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие ловкости у младших школьников

Анализ научно-методической литературы позволил изучить широкий круг вопросов, характеризующих процесс развития ловкости на уроках физической культуры.

В результате обобщения теоретических знаний выявлены:

- особая значимость ловкости в различных видах жизнедеятельности, а также для физического развития школьников;
- возрастная предрасположенность детей младшего школьного возраста к направленному воспитанию ловкости, обусловленная рядом анатомо-физиологических особенностей;
- специальные средства и методы, эффективно улучшающие подвижность в суставах опорно-двигательного аппарата;
- большие педагогические возможности физических упражнений, являющиеся базовым средством повышения уровня развития ловкости в процессе физического воспитания;
- особенности методики воспитания ловкости в младшем школьном возрасте.

Педагогические наблюдения за уроками физической культуры в начальных классах МБОУ «СШ №2» г. Енисейска (преподаватель: Р.О. Тархова) и анкетирование учителей физической культуры дали возможность оценить отношение педагогов к проблеме развития ловкости на уроках физической культуры и установить практическую методику ее воспитания. Получены следующие результаты:

- на уроках физической культуры в начальных классах не всегда уделялось должное внимание вопросам развития подвижности в суставах, упражнения растягивающего характера применялись преимущественно в подготовительной части урока для разогревания, в виде активных динамических движений, пружинного и махового характера;

- достаточно редко задача развития ловкости ставилась как одна из основных, если же ставилась, то в этом случае производилось комплексное воздействие средствами динамических и статических растягивающих упражнений;

- задачи развития ловкости часто совмещались с совершенствованием ряда физических упражнений: бег «змейкой», челночный бег, метание мяча в цель и других;

- практически не использовались пассивные упражнения на растягивание, а доля статических была неоправданно мала;

- основным методом развития ловкости являлся повторный метод с элементами игрового и соревновательного.

Таким образом, систематического и целенаправленного воздействия на рост уровня развития ловкости на уроках физической культуры в начальных классах МБОУ «СШ №2» г. Енисейска не производилось.

Ответы, полученные в беседах с обучающимися, подтверждают результаты педагогических наблюдений: младшие школьники, имея ясное представление о важности данного физического качества, не имеют знаний о средствах его улучшения и развития.

Анкетирование работающих в школе учителей показало расхождение практической методики воспитания ловкости с общепризнанной в специальной литературе.

Первоначальный этап педагогического эксперимента заключался в определении исходного уровня общей ловкости у школьников третьих и четвертых классов МБОУ «СШ №2» г. Енисейска посредством тестирования координации движения и быстроту выполнения.

В таблицах № 1 и № 2, представлены результаты первого этапа тестирования в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1 – I этап тестирования экспериментальной группы

№	Фамилия учащегося	Тестовое задание							
		Бег «Змейкой»		Челночный бег 3x10		Челночный бег 4x9 с кубиком		Меллите в цель	
		Рез- т	Уровен	Рез- т	Уровен	Рез-г	Уровен	Рез-т	Уровен
1	А. Оля	8,0 с	Низ	9,5 с	Сред	13,7 с	Сред	3	Сред
2	А. Дима	7,8 с	Низ	9,4 с	Сред	13,6 с	Низ	1	Низ
3	З. Ариана	7,3 с	Сред	10,0 с	Сред	13,8с	Сред	3	Сред
4	К. Анна	8,3 с	Низ	10,5 с	Низ	15,3с	Низ	1	Низ
5	К. Эдуард	7,7 с	Низ	10,0 с	Низ	13,0 с	Низ	4	Сред
6	Л. Анна	8,4 с	Низ	10,4 с	Низ	14,5 с	Сред	1	Низ
7	Я. Артур	6,8 с	Сред	9,1с	Сред	12,0с	Сред	5	Выс
	Итого	В.у - 0% С. у - 29% Н.у. - 71%		В.у - 0% С. у - 58% Н.у. - 42%		В.у - 0% С. у - 58% Н.у. - 42%		В.у - 14% С. у - 43% Н.у. - 43%	

Общий результат тестирования экспериментальной группы:

Высокий уровень – 7%.

Средний уровень – 48%.

Низкий уровень – 45%.

Таблица 2 - I этап тестирования контрольной группы

№	Фамилия учащегося	Тестовое задание							
		Бег «Змейкой»		Челночный бег 3x10		Челночный бег 4x9 с кубиком		Метание в цель	
		Рез- т	Урове н	Рез-т	Урове н	Рез- т	Урове н	Рез- т	Урове н
1	Б. Катя	6,8 с	Сред	10,5 с	Низ	15,4 с	Низ	1	Низ
2	К. Оля	7,6 с	Низ	10,0 с	Сред	15,7 с	Низ	3	Сред
3	Г. Саша	7,6 с	Низ	9,5с	Сред	13,0 с	Низ	5	Выс
4	П. Настя	6,6 с	Сред	10,1 с	Низ	12,0 с	Сред	4	Сред
	Итого	В.у - 0% С. у - 50% Н.у. - 50%		В.у - 0% С. у - 50% Н.у. - 50%		В.у - 0% С. у - 25% Н.у. - 75%		В.у - 25% С. у - 50% Н.у. - 25%	

Общий результат тестирования контрольной группы:

Высокий уровень – 5%.

Средний уровень – 35%.

Низкий уровень – 65%.

Путем сравнения полученных данных с критериями оценок уровня развития ловкости выявлено, что как в экспериментальной, так и в контрольной группах по всем видам тестовых задания преобладает низкий уровень показателей. Мы предполагаем, что это результат невнимательного отношения к проблеме развития ловкости.

В течение педагогического эксперимента в экспериментальном классе широко практиковались, разнообразно сочетаясь, упражнения на растягивание

указанные выше. С ее окончанием произведен повторный этап педагогического эксперимента, совпадающий по содержанию с первоначальным.

Таблица 3 - II этап тестирования экспериментальной группы

№	Фамилия учащегося	Тестовое задание							
		Бег «Змейкой»		Челночный бег 3x10		Челночный бег 4x9 с кубиком		Метание в цель	
		Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень
1	А. Оля	7,5 с	Сред	9,1 с	Выс	14,0с	Сред	5	Выс
2	А. Дима	7,3 с	Сред	8,6 с	Сред	12,0 с	Сред	3	Сред
3	З. Ариана	6,2 с	Выс	9,6 с	Сред	15 с	Низ	4	Сред
4	К. Анна	6,6 с	Сред	10,4 с	Низ	13,9с	Сред	1	Низ
5	К. Эдуард	7,6 с	Низ	8,4 с	Выс	11,8 с	Сред	4	Сред
6	Л. Анна	7,2 с	Сред	9,6 с	Сред	14,1 с	Сред	3	Сред
7	Я. Артур	6,0 см	Выс	9,0 с	Сред	10,6 с	Выс	1	Выс
	Итого	В.У -29%		В.У - 29%		В.У - 14%		В.У - 29%	
		С. у - 57%		С. у - 57%		С. у -72%		С. у - 57%	
		Н.у. - 14%		Н.у. - 14%		Н.у. - 14%		Н.у. - 14%	

Общий результат II этапа тестирования экспериментальной группы:

Высокий уровень – 25% – прирост составил 18%.

Средний уровень – 60% – прирост составил 27%..

Низкий уровень – 14% – уменьшился на 46%

Улучшение ловкости произошло на всех уровнях по всем тестовым заданиям.

Таблица 4 – II этап тестирования контрольной группы

№	Фамилия учащегося	Тестовое задание							
		Бег «Змейкой»		Челночный бег 3x10		Челночный бег 4x9 с кубиком		Метание в цель	
		Рез-т	Уровен	Рез-т	Урове н	Рез-т	Урове н	Рез-т	Уровен
1	Б. Катя	6,6 с	Сред	9,7 с	Сред	15,1 с	Низ	1	Низ
2	К. Оля	7,6 с	Низ	9,4 с	Сред	15,0 с	Низ	3	Сред
3	Г. Саша	7,0 с	Сред	9,0с	Сред	11,7 с	Сред	3	Низ
4	П. Настя	7,1 с	Сред	9,5 с	Сред	10,6 с	Выс	5	Выс
	Итого	В.У - 0% С. у -75% Н.у. - 25%		В.У - 0% С. у - 100% Н.у. -0%		В.У - 25% С. у - 25% Н.у. -50%		В.У - 25% С. у - 25% Н.у. - 50%	

Общий результат II этапа тестирования контрольной группы:

Высокий уровень – 15% – прирост составил 10%

Средний уровень – 45% – прирост составил 5%;

Низкий уровень –36% – снижен на 14%.

Результаты тестирования контрольной группы показывают наличие

небольшого улучшения уровня развития ловкости, прирост показателей объясняется большой долей физических упражнений на уроках и еще раз доказывает большие педагогические возможности физических упражнений.

Таким образом, анализ и обобщение научно-теоретических положений показали большую важность направленного воспитания ловкости в младшем школьном возрасте. Обобщение опыта работы специалистов по физической культуре в области исследуемой проблемы позволил выявить, что вопросы воспитания ловкости в условиях школы не получают достойного внимания. Специально отобранные и предложенные игры и игровые упражнения для развития ловкости эффективно улучшают ее показатели у детей младшего школьного возраста. Это доказано в результате педагогического эксперимента, что подтверждает верность выдвинутой нами гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общепринятыми в нашей стране измерителями ловкости считаются: координационная сложность усвоенного двигательного задания; точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик данного движения и время, необходимое для усвоения нового движения в соответствии с изменившейся обстановкой (т.е. время сложной двигательной реакции).

Средства и методы развития ловкости сводятся к систематическому разучиванию новых движений и применению упражнений, требующих мгновенно перестраивать двигательную деятельность (спортивные игры и упражнения).

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия короткими, не более чем 15-минутными сериями.

Из разнообразных методических приемов, повышающих проявление двигательной координации (ловкости) рекомендуется следующее:

- применение необычных исходных положений (бег из положения стоя); быстро смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движения; смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, с боку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- использование в упражнениях предметов различных форм, массы, объема; выполнение согласованных действий школьниками участниками (вдвоем держась за руки, садиться и вставать, выполнять наклоны, прыжки); систематически и целенаправленно включать подвижные игры, усложнять условия игры.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития ловкости. Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости, дают наибольший эффект, если систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, подвижные игры и упражнения.

Анализ и обобщение научно-теоретических положений показали

большую важность направленного воспитания ловкости в младшем школьном возрасте. Обобщение опыта работы специалистов по физической культуре в области исследуемой проблемы позволил выявить, что вопросы воспитания ловкости в условиях школы не получают достойного внимания. Специально отобранные и предложенные игры и игровые упражнения для развития ловкости эффективно улучшают ее показатели у детей младшего школьного возраста. Это доказано в результате педагогического эксперимента, что подтверждает верность выдвинутой нами гипотезы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анатомия и физиология детского организма: учебное пособие / Н.Н. Леонтьева. – Москва : Издательский центр "Академия", 1999. – 448 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие для ФК и С / Б.А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 46с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 1999. – 287с.
4. Бейлин, В.Р. Искусство ловкости: учебное пособие / В.Р. Бейлин. – Брест, 2006. – 76 с.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии: учебное пособие / Н.А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 123 с.
6. Богданов, Г.П. Уроки физической культуры: учебное пособие для ФК и С / Г.П. Богданов. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 321 с.
7. Возрастные особенности развития функции равновесия у детей школьного возраста: учебное пособие / Е.Я. Бондаревский. – Москва : Просвещение, 2007. – 377 с.
8. Былеева, Л.С. Игра: Сборник подвижных игр / Л.С. Былеева. – Москва : Просвещение, 2011. – 304 с.
9. Голомазов, С.В. Точность движений: учебное пособие / С.В. Голомазов. – Москва : ГЦОЛИФК, 2014. – 43 с.
10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников : учебник / А.А. Гужаловский. – Минск, 2007. – 205 с.
11. Глобенко, Т.К. Подвижные игры на уроках физкультуры: учебник / Т.К. Глобенко, – Нальчик, 2006. – 158 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. – Москва : Академия, 2001. – 221с.
13. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания / В.С. Кузнецов. – Москва : Сфера, 2015. – 104 с.

14. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
15. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения : учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург : СПб ГАФК, 1998. –76 с.
16. Лях, В.И. Взаимоотношения координационных способностей и Координационные способности школьников: учебное пособие / В.И. Лях. – Полымя, 2012. – 159 с.
17. Лях, В.И. Координационные способности школьников. Теория и практика физической культуры: учебное пособие / В.И. Лях. – 2000. – №1. – С.24.
18. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей. Теория и практика физической культуры: учебное пособие / В.И. Лях. – 2005. – №11. – С.17-20
19. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Лях. – Москва : Просвещение, 1998. – 75 с.
20. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник / А.М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2010. – 372 с.
21. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: учебник / Л.Д. Назаренко. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
22. Погодаев, Г.Н. Проблемы физического воспитания школьника : учебное пособие / Г.Н. Погодаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 350 с.
23. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов : учебное пособие для ФКиС / В.П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1996. – 119 с.
24. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания: учебное пособие для ФКиС / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт,

2004. – 175 с.

25. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 345 с.

26. Шмаков, С.А. Её величество игра : учебное пособие для ФКиС / С.А. Шмаков. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 78 с.

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики для младших школьников

Упр. № 1 - типа «потягивание»

И.п. - о.с.

1 - 2 - руки вверх, встать на носки, потянуться, вдох;

3 - 4 - опустите руки через стороны, и.п. - выдох;

Повторить 2 - 3 раза.

Упр. № 2.

Ходьба на месте с энергичным движением рук с переходом на медленный бег. - 2 минуты.

Упр. № 3.

И.п. - о.с.

1 - руки перед грудью;

2 - руки вверх - наружу, встать на носки;

3 - руки в стороны, опустить пятки;

4 - и.п.

Повторить 4 - 6 раз.

Упр. № 4.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх;

1 - 2 - круг левой рукой вперед;

3 - поворот туловища налево, руки в стороны;

4 - И.п.

5 - 6 - круг правой рукой вперед;

7 - поворот туловища направо, руки в стороны;

8 - И.п.

Повторите 4 - 6 раз.

Упр. № 5.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову;

1 - наклон влево, руки вверх;

2 - И.п.

3 - 4 - то же вправо;

Повторите 6 - 8 раз.

Упр. № 6.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс;

1 - наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны;

2 - и.п.

3 - наклон назад;

4 - и.п.

Повторите 4 - 6 раз.

Упр. № 7.

И.п. - широкая стойка, руки на пояс;

1 - полуприсед на левой, руки вперед;

2 - И.п.

3 - 4 - то же на правой;

Повторить 4 раза.

Упр. № 8.

И.п. - сомкнутая стойка, руки за спину;

1 - 4 - 4 прыжка на двух;

5 - прыжок в стойку, ноги врозь;

6 - Прыжком и.п.

7 - 8 - повторить 5 - 6

Повторить 4 - 8 раз.

Ходьба на месте с восстановлением дыхания. Упр. № 9.

И.п. - лежа на животе, руки в упоре около груди.

1 - 2 - выпрямляя руки, наклон назад;

3 - 4 - И.п.

Повторить - 6 - 8 раз.

Упр. № 10.

И.п. - сидя на полу, ноги согнуты в колене и разведены в стороны, руки на коленях.

Надавливая на колени, наклон вперед.

Упр. № 11.

И.п. - сед ноги врозь, руки на пояс;

1 - наклон к правок

2 - наклон;

3 - наклон к левой;

4 - И.п.

Повторить 4 - 6 раз.

Упр. № 12.

И.п. - широкая стойка,

Пружинящие движения в шпагате.

2. Комплекс общих упражнений на развитие ловкости для проведения общей разминки

Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

Падение назад и быстрое вставание.

Падение вперед и быстрое вставание.

Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

Стойка на руках.

Ходьба на руках.

Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей

точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта - например, водные лыжи или прыжки в воду с 1-3-5-метровой вышю!: солдатиком, головой вниз, совершая сальто. Отлично помогает для развития координации, а следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторон , вперед.

3. Комплекс упражнений на развитие ловкости для выполнения в основной части урока

Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа -до 30м.

Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.

Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.

Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами

в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу,

выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

Упражнение выполняется двумя мячами.

4. Упражнения для развития ловкости (с помощью партнера, в парах)

№	Содержание упражнений	Кол-во серий	Дозировка	Интервал отдыха	Методические указания
1	И.п. - стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера. Пружинистые наклоны туловища вперед под давлением рук партнера	3 - 5	10 - 12	20" - 30"	Ноги могут быть на ширине плеч и вместе
2	И. п. - то же. Совместные наклоны вправо и влево	3 - 5	10 - 12	20" - 30"	Амплитуду наклонов постепенно увеличивать
3	И. п. - стоя спиной друг к другу, прямые руки вверх, кисти соединить. Медленный выпад одной ногой, прогнуться, пружинистые движения в плечевых суставах	3 - 5	6 - 8	20" - 30"	Руки не сгибать
4	И. п. лицом друг к другу. Один в наклоне вперед. Отведение рук через верх назад с помощью партнера (захватывая запястье)	3 - 5	10 - 12	20" - 30"	Руки отводятся легким пружинистым движением

5	И. п. - лежа на животе руки вверх. Партнер со спины берет за запястье и медленно отводит руки, назад приподнимая туловище	3 - 5	10 - 12	20" - 30"	Упражнение выполняется до появления болезненных ощущений
6	И. п. - сидя на полу, ноги вместе. Пружинистые наклоны туловища вперед (с помощью партнера)	3 - 5	10 - 15	20" - 30"	Колени в наклоне не сгибать
7	И. п. - тоже, ноги врозь, лицом друг к другу, ноги соединить стопами и взяться за руки	3 - 5	10 - 15	20" - 30"	Сидящий тянется руками к носку
8	И. п. - сидя, ноги врозь, лицом друг к другу, ноги соединить стопами и взяться за руки. Пружинистые наклоны вперед	3 - 5	10 - 15	20" - 30"	Упражнение выполняется поочередно

Методика развития гибкости

В проявлении ловкости физические и психические качества человека выступают в единстве с наибольшей полнотой. Степень развития ловкости определяется по точности, экономности и рациональности движений. В возрасте от 10 до 12 лет имеются определённые резервы для развития ловкости.

Развивать ловкость следует по многим причинам (В. И. Лях):

- ловкость способствует овладению новыми видами движений;
- в процессе овладения новыми видами движений улучшаются

психические процессы (память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки);

- наличие высокого уровня ловкости позволяет быстро и эффективно осуществлять тактические действия по взаимодействию в играх, перемещений в циклических движениях, единоборствах;

- наличие этих способностей ведёт к более экономному расходованию физических сил.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

а) упражнения, в которых нет стереотипных движений, а имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры);

б) упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации в точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и т. д.);

в) специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление, темп, амплитуду движений.

Ловкость можно развивать и совершенствовать с помощью любых двигательных действий, где проявляется точность движений, ориентировка в пространстве, вариативность и затруднения в процессе их выполнения. Именно поэтому лучшими средствами развития ловкости являются подвижные и спортивные игры. Для воспитания ловкости используют: упражнения, требующие проявления точности, способности координировать движения и быстро сообразовываться с изменяющимися условиями; упражнения во вращениях для совершенствования вестибулярного анализатора. Можно использовать упражнения различных разделов образовательной программы, а также других видов спорта, не включённых в программу.

Воспитание точности движения связано с совершенствованием чувства пространства и времени. Для совершенствования пространственной ориентировки рекомендуется метод контрастных заданий. Например, чтобы найти оптимальную длину бегового шага, предлагается вначале максимально удлинить шаг, потом сократить до минимума, далее постепенно доводить до наиболее выгодной величины.

Для воспитания чувства времени широко используют упражнения, требующие точной и своевременной реакции на различные сигналы и изменения обстановки.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- 1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;
- 2) варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;
- 3) регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- 4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Для совершенствования координационных способностей применяются следующие виды упражнений:

- 1) сложные движения с большим числом последовательно сочетаемых элементов (например, многошажные ходы в лыжах, жонглирование тремя мячами и др.);
- 2) разнонаправленные движения (например, одновременные большие круги руками в разных направлениях или плоскостях и др.);
- 3) усложнение обычных движений (спуск с горы парами, ведение баскетбольного мяча с подниманием предметов, прыжок с хлопком за спиной и пр.);
- 4) выполнение привычных движений из непривычных и. п. (прыжок в

длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка и пр.);

5) движения в условиях уменьшений опоры и неустойчивой опоры (приседания на одной ноге, «петушиный бой» и т. п.).