

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Осадчая Кристина Анатольевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста на уроках
физической культуры.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель: Зав.Кафедры Теории и методики
Гимнастики, профессор Шевчук В.А.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся: Осадчая К.А.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2017

Оглавление

Введение	3
Глава1 Научно-педагогические основы ловкости	7
1.1Характеристика понятия «ловкость»	7
1.2 Классификация ловкости	12
1.3Средства и методы развития ловкости	14
1.4 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста	31
Глава2. Методы и организация воспитания ловкости	45
2.1 Методы исследования	45
2.2 Организация исследования	45
Глава 3. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности применения комплексов упражнений на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе.	47
3.1 Разработка комплекса упражнений на развитие ловкости	49
3.2 Экспериментальная оценка эффективности разработанных комплексов	49
Выводы	52
Практические рекомендации	55
Список используемой литературы	56
Приложения	57
	61

Введение

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует 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 «ловкость». [34 С. 55]

Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать, (т. е. точно, быстро, рационально) управлять движениями, быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий - все это характеризует ловкость. По мнению Н. А. Бернштейна (советского психофизиолога и физиолога, создателя нового направления исследований — физиологии активности). Ловкость это способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей.[34 С.76]

Один из наиболее крупных ученых в области физического воспитания школьников Г.Н. Сатиров отмечал: «не владев этим комплексом качеств, и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями». [22 С. 98]

Учитывая анатомо-физиологические и психологические особенности детей 8-9 лет, а также опираясь на исследования Л.П. Матвеева (Специалиста в области теории и методики физического воспитания, физической культуры и спорта) можно предположить, что в развитии ловкости занимает главенствующее место центральная нервная система.[17С.36] Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). [12 С.64] Прежде всего двигательная ловкость проявляется во всевозможных случаях: профессиональных навыках, рабочих движениях, в быту, в домашнем хозяйстве, в гимнастике, легкой

атлетике, спортивных играх, акробатике, в военной деятельности и т. д. Притягательное свойство ловкости, ее доступности т. е. особенность ее, которая дает шанс человеку с самыми средними телесными данными одержать верх в самых сложных ситуациях, ловкость не какое - то неизменяемое прирожденное свойство, она поддается упражнению, ее можно выработать в себе, добиться сильного повышения ее уровня. Как писал Н.А. Бернштейн (советский психофизиолог и физиолог, создатель нового направления исследований — физиологии активности), «она -концентрат жизненного опыта по части движений и действий» [6 С.38]. По мнению ряда авторов «по теории и методике физического воспитания» , ловкость повышается с годами и удерживается у человека дольше всех других его психофизических качеств.

П.Ф. Лесгафт (создатель научной системы физического воспитания) отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью. Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение.[12 С.124] Этот возраст благоприятен для развития координационных способностей. Естественный рост координационных способностей с 7 до 10 лет составляет у девочек 28,6 - 92,3 % (в среднем 62,5 %), у мальчиков 22,5 – 80,0 % (в среднем 56,2 %). Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрастном периоде, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Отсюда видно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным

периодом в развитии ловкости не только у школьников, но и вообще у человека. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности нервных корковых процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления.

Поэтому совершенствование координационных способностей в младшем школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.[11 С.56]

Проблема исследования: выявление эффективных средств развития ловкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Объектом исследования является развитие ловкости у детей младшего возраста на уроках физической культуры.

Предметом исследования является разработанный нами экспериментальный комплекс упражнений направленный на развитие ловкости у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.

Цель- разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений по развитию ловкости у младших школьников на уроках физической культуры.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений на развитие ловкости и методику его применения на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста.
3. Проанализировать методы развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования сводится к предположению о том, что разработанный нами комплекс упражнений на совершенствование ловкости, будет способствовать повышению изучаемого качества у детей школьного возраста.

Практическая значимость- заключается в разработанном экспериментальном обосновании методики совершенствовании ловкости на

уроках физической культуры. Разработанная методика может быть применена в разделах школьной программы.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно- методической литературы.
2. Метод экспертных оценок.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Глава 1 Научно - педагогические основы ловкости.

1.1 Характеристика понятия «ловкость»

Успешное решение двигательных задач зависит от умения согласовывать отдельные движения двигательного действия, которые выполняются одновременно или последовательно. Понятно и то, что успешное выполнение упражнений зависит от точности движений. При этом надо учитывать, что они могут выполняться по четко оговоренной схеме (например, в гимнастике, фигурном катании и т.п.) или нестандартно в зависимости от реальной ситуации, складывающейся в процессе деятельности (например, в играх и единоборствах).[33 С.45] Известно также, что разные ученики нуждаются для усвоения физических упражнений больше или меньше времени.

Если ученик способен хорошо координировать движения, точно их выполнять согласно требованиям техники, успешно перестраивать свою деятельность в зависимости от условий, складывающихся в процессе двигательной деятельности, и быстро усваивать физические упражнения, то можно говорить, что он ловкий.[22 С. 69]

Итак, ловкость-это сложная комплексная двигательная качество человека, который может быть определена, как ее способность быстро овладевать складно координационными двигательными действиями, точно выполнять их в соответствии с требованиями техники и перестраивать свою деятельность в зависимости от сложившейся ситуации.

Изложенное свидетельствует, что главной составляющей ловкости являются координационные возможности человека, совершенствованию которых следует уделить основное внимание, развивая ловкость.[6 С. 94]

Опираясь на результаты специальных исследований, В. М. Платонов и М. М. Булатова выделяют следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- способность оценивать и регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений;

- способность сохранять устойчивое равновесие;
- способность чувствовать и усваивать ритм;
- способность произвольно расслаблять мышцы;
- способность согласовывать движения в двигательные действия. [7 С.70]

В целостной двигательной деятельности эти способности проявляются во взаимодействии. При этом в определенных ситуациях отдельные способности играют ведущую роль, другие - вспомогательную. [17 С.89]

В повседневной двигательной деятельности различные координационные способности проявляются в тесном взаимодействии между собой и с другими физическими качествами. Поэтому, если для развития физических качеств и совершенствования техники используются складно координационными упражнения, то одновременно совершенствуется и ловкость. В свою очередь, выборочное усовершенствование любой координационной способности способствует совершенствованию физических качеств и других способностей.[31 С.165]

Комплексно совершенствуя ловкость школьников, используют различные методические приемы, среди которых отметим:

- выполнение упражнения из разных необычных исходных положений и окончания такими же конечными положениями;
- выполнение упражнения в обе стороны, обеими руками и ногами в различных условиях;
- изменение темпа, скорости и амплитуды двигательных действий;
- варьирование пространственных границ выполнения упражнения;
- выполнение дополнительных движений;
- только усвоенную упражнение выполняют в различных комбинациях с ранее изученными. [19 С.386]

Названные приемы помогут обеспечить основное условие совершенствования ловкости - новизну упражнений.

Ловкость это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность

быстро овладевать сложными движениям быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать. [24 С.354]

Критериями ловкости являются:

- координационная сложность двигательного задания;
- точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
- время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения. [25 С.266]

Различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость. Двигательные навыки, как известно, приобретаются в первые пять лет жизни (около 30% общего фонда движений), а к 12 годам - уже 90% движений взрослого человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявление ловкости, большое значение имеют координационные способности. [28 С.366]

Ловкость - весьма специфическое качество. Можно обладать хорошей ловкостью в играх и недостаточной в спортивной гимнастике. Поэтому её целесообразно рассматривать в связи с особенностями конкретного вида спорта. Ловкость приобретает особенную важность в тех. видах спорта, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями (спортивные игры). [22 С.69]

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);
- зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке);
- создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.). [27 С.255]

Оценка ловкости спортсменов осуществляется главным образом педагогическими методами, исходя из координационной сложности упражнения, точности и времени их выполнения (обычно в первой половине занятий). Эффективность и надёжность выполнения технических приёмов в разных видах спорта в ходе тренировочной и особенно соревновательной деятельности, также могут характеризовать ловкость.

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение и тесно связана с двигательными навыками, поэтому носит комплексный характер. Это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро. [23 С.89]

Однако понятие «ловкость» неоднозначно. Не вызывает сомнения, что это комплексное двигательное качество, состоящее в умении рационально использовать двигательный потенциал, своевременно и быстро выполнять движения и двигательные действия. Ловкость характеризуется умением управлять силовыми, пространственными и временными параметрами.

В.И.Лях указывает на следующие проявления ловкости (координационных способностей), которые имеют многокомпонентный состав:

- 1) правильность (адекватность и точность);
- 2) быстрота (своевременность и скорость);
- 3) рациональность (целесообразность и экономичность);
- 4) находчивость (инициативность, стабильность). [28 С.278]

Исходя из основных показателей проявления ловкости, можно сказать, что это способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно. При этом логично выделять два вида ловкости: телесную и предметную, отражающие способности манипулировать либо собственным телом, либо внешними предметами . [19 С.178]

Также воспитание ловкости базируется на разностороннем двигательном опыте, комплексе двигательных навыков и умений, характерных для определённой двигательной деятельности спортсмена. Особенно важна при этом степень сознательного владения освоенными движениями как по частям, так и в целом. [1 С.25]

При оценке степени ловкости юных спортсменов выделены следующие критерии: координационная сложность исполнения двигательной задачей (например, преодоление расстояния с препятствиями); точность выполнения движения; время, затраченное на освоение движения . Способность управлять движениями улучшается под влиянием тренировки. Ловкость успешно развивается в процессе усвоения сложнокоординационных упражнений, при выполнении действий в новой обстановке, а также при неожиданно возникших двигательных ситуациях. [7 С.55].

Ловкость как комплексная качество развивается в дошкольном, младшем школьном и подростковом возрасте. Если упустить это время, то ученики могут потерять способность к совершенствованию этого качества. В эти периоды легко формируются двигательные умения и навыки, прогрессирует сама способность приобретать все новые и новые умения и перестраивать их. [23 С.69]

1.2 Классификация ловкости

Под координационными способностями понимаются способности человека согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность. [5 С.243]

Для эффективного Формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к Физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.[18 С.243]

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность.

Способность к реагированию это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-

моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.[3 С.343]

Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применять так называемые упражнения на "равновесия", то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее.

Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, перекат в сторону (колесо).[6 С.76]

Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуации или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.[2 С.45]

Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.[9 С.232]

Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выполнять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно маленькими наполнениями. Например, выполнение вольных упражнений под музыку.[22 С.59]

1.3 Средства и методы развития ловкости

В качестве средств развития КС школьного возраста можно использовать разнообразные физические упражнения, которые связаны с преодолением трудностей по координации движений; требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в применении этих действий в различных условиях; являются новыми и необычными для исполнителя; хотя и являются привычными, но выполняются при изменении либо самих движений и двигательных действий, либо условий выполнения. Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными.[31 С.365]

Наиболее широка и разнообразна группа общеподготовительных координационных упражнений. При их использовании необходимо учитывать время, которое можно выделить без ущерба для других упражнений в процессе внеклассных, внешкольных или самостоятельных занятий; возрастные особенности (в младшем школьном возрасте доля использования их выше, чем в среднем и старшем); половые и индивидуальные различия (например, в старшем школьном возрасте у юношей больше представлены общеразвивающие упражнения силовой направленности с гирями, гантелями, штангой, у девушек - с обручем, булавами, лентами, скакалками, мячами); материально — технические условия (оборудование, инвентарь).

Условно общеподготовительные координационные упражнения можно разделить на:

а) обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений; сюда входят новые упражнения или варианты, рекомендованные школьной программой для 1-4, 5-8, 10-12 классов.

б) увеличивающие двигательный опыт; к ним можно отнести одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячи,

палки, скакалки, обручи, ленты, булавы); относительно простые и достаточно сложные упражнения, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;

в) общеразвивающие (элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений);

г) с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий (упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; по улучшению сенсомоторных реакций, речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движения)[31 С.465].

Для сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности применяют в различных сочетаниях обще- и специально-подготовительные координационные упражнения. Примеры соединения силовых, скоростно-силовых способностей и КС: метание мяча (правой, левой рукой) на расстояние, равное $1/3$, $1/2$ или $1/6$ максимальной дальности метания; чередование метаний (бросков) в цель при использовании снарядов (мячей) разной массы; чередование бросков мяча в стену на максимальную дальность отскока с бросками на дальность отскока с бросками на дальность отскока, равную $1/2$, $1/3$ или $1/6$ максимальной; прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы, в $1/3$ силы; прыжки с вращениями в одну и другую сторону на максимальное количество градусов ($1/2, 1/3$ максимума) или прыжки с вращением на заданное количество градусов и т.д.[16 С.46]

Варианты соединения скоростных способностей и КС: чередование бега с максимальной скоростью на короткие отрезки с бегом со скоростью 30-90% максимальной (с обязательным определением времени пробега отрезка самим учащимся и коррекцией скорости бега педагогом); то же в других циклических локомоциях (в плавании, лыжном и конькобежном спорте, гребле); чередование пробега равных отрезков по прямой с преодолением их при измене-

нии направления движения, скорости бега, того и другого вместе и т.д.
[23С.75]

Примерами упражнений, соединяющих развитие выносливости и КС, являются: продолжительный бег по сильно пересеченной и желательной незнакомой местности; передвижение на лыжах и велосипеде; достаточно длительный бег по песку, снегу или льду; продолжительное выполнение технико - тактических взаимодействий в баскетболе.

Координационные упражнения, в которых гармонически соединены требования к гибкости и КС - это, например, упражнения, выполняемые с предметами (палка, обруч), на гимнастической стенке, в парах и т.д.

В преобразованном виде общеподготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения можно проводить в форме игровых и соревновательных упражнений (особенно единоборств, подвижных и спортивных игр), которые являются действенным средством развития определенных КС, так как в этом случае создаются условия для максимального и подчас неожиданного их проявления.

В соответствии с принципом преимущественного воздействия на КС координационные упражнения можно разделить на аналитические и синтетические. Первые направлены преимущественно на развитие КС, относящиеся к однородным группам двигательных действий; это, например, циклические движения (разновидности ходьбе, бега, лазание, ползания, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, бег на коньках, плавание, гребля); метательные движения с акцентом на силу (толкание ядра, метание копья, молота, диска); поднятие тяжестей (упражнения с гирей и штангой); всевозможные акробатические упражнения и т.д.

Для развития КС детей школьного возраста используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать метод быстрого регламентированного упражнения (или сокращенно - методы упражнения), основанные на двигательной деятельности. Эти методы используют в

различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

В частности, по степени избирательности воздействия на КС можно говорить о методах избирательно направленного упражнения с воздействием преимущественно на сходные КС, например на КС, проявляющиеся в циклических локомоциях или относящиеся к метательным движениям с акцентом на меткость, и о методах генерализованного упражнения (с общим воздействием на две и более КС).

По признакам стандартизации или варьирования воздействий на уроке (тренировке, внеклассных занятиях) выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Первые используют для развития КС школьников при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Вторые, по мнению большинства исследователей и практиков, являются главными методами развития КС. Остановимся на них подробнее. Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования КС можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.[6 С.234]

К первым можно отнести (разумеется, условно) 3 группы методических приемов:

Первая группа - приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а) изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения, лыжное упражнение «слалом», прыжки «с кочки на кочку»);

б) изменение силовых компонентов (чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель; прыжки в длину или в высоту с места в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т.п.);

- в) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки в длину или в высоту с разбега с повышенной скоростью; броски в корзину в не привычном темпе - ускоренном или замедленном и т.п.);
- г) изменение ритма движений (разбег в прыжках в длину или в высоту, бросковые шаги в метании малого меча или копья, в баскетболе или в гандболе и т.п.);
- д) изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально- подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из приседа, из упора лежа и т.д.; прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
- е) варьирование конечных положений (бросков мяча вверх из и.п. стоя, ловля - сидя; бросок мяча вверх из и.п. сидя, ловля - стоя; бросок мяча вверх из и.п. лежа, ловля - сидя или стоя и т.п.)
- ж) изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение на уменьшенной высоте выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т.п.);
- з) изменение способа выполнения действия (прыжки в высоту и в длину при использовании разных вариантов техники прыжка; совершенствование техники бросков или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема и т.п.) [7 С.32].

Вторая группа - приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

- а) усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; опорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверх, с кругом руками вперед и др.; подскоки на обеих ногах с одновременными движениями рук и т.п.);

б) комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных акробатических или гимнастических элементов в новую комбинацию; включение вновь разученного приема единоборства или игры в состав уже разученных технических или технико-тактических действий и т.п.);

в) зеркальное выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и в длину с разбега; метание снарядов «не ведущей» рукой; выполнение бросковых шагов в баскетболе, гандболе начиная с другой ноги; передачи, броски и ведение мяча «не ведущей» рукой и т.п.).

Третья группа - приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочно перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу и наоборот и т.п.);

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой и т.п.)

в) выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращения и т.п.; броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков или вращений и т.п.);

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления (совершенствование техники передвижения на лыжах, бега на коньках на фоне утомления; выполнение серии штрафных бросков в баскетболе после каждой серии интенсивных игровых заданий

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключаящих зрительный контроль (ведение, передача и броски мяча в кольцо в условиях

плохой видимости или в специальных очках; общеразвивающие упражнения и площадке, метание диска, толкание ядра из уменьшенного круга; упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние и метание на точность с закрытыми глазами и т.п.);

е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх (с отработкой финта только на проход вправо или на бросок- проход к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренные индивидуальные, групповые или командные атакующие и защитные тактические действия в спортивных играх; заранее принятая и оговоренная тактика в единоборстве и т.п.).

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол в непривычных условиях, например на песчаной площадке или в лесу; выполнение упражнений, например прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т.п.);

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки в высоту через планку, веревочку, резинку, забор и др.; гимнастические упражнения на незнакомых снарядах и т.п.); упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу и наоборот и т.п.);[10 С.36]

Методом, оказывающим существенное воздействие на проявление КС, можно назвать метод направленного сопряжения. Направленное сопряженное развитие КС и кондиционных способностей, КС и фаз техники и техника тактических действий, технической и физической подготовки, как показали

результаты исследований, прежде всего в большом спорте, является весьма перспективным. Однако, этот метод недостаточно целенаправленно используют в практике физического воспитания школьников и юных спортсменов.

Широкое применение в развитии и совершенствовании КС школьников занимают игровой и соревновательный методы. Заметим, что большинство упражнений, рекомендованных для развития КС, можно провести по этим методам [31 С.265].

Для развития КС (особенно специфических, относящихся к конкретным видам спорта) в современной практике физического воспитания школьников все шире применяют так называемые специализированные средства, методы и методические приемы. Основное их назначение состоит в том, чтобы обеспечить соответствующие зрительные восприятия и представления; дать объективную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; способствовать исправлению отдельных параметров движений по ходу их выполнения; воздействовать на все органы чувств, которые участвуют в управлении движениями и их регулировке.[9 С.57]

К специализированным средствам и методам можно отнести: средства кино-циклографической и видео-демонстрации, позволяющие анализировать технику движений, относящихся к тому или иному виду спорта; метод идеомоторного упражнения, состоящий в попытке мысленного воспроизведения или воссоздания четких двигательных ощущений и восприятии двигательного действия в целом или отдельных его характеристик (например, пространственных параметров, решающих звеньев, фаз этих действий) перед выполнением движения; средства и методические приемы лидирования, избирательной демонстрации и ориентирования, позволяющие выполнять упражнения под звуко- или светолидер, воссоздать пространственные, временные и ритмические характеристики движений и воспринять их зрительно, на слух или тактильно и т.д.: приемы и условия направленного прочувствования движений, основанные на применении специальных

тренажерных устройств, которые позволяют прочувствовать отдельные параметры движений (например, пространственные, динамические, временные характеристики или их совокупность); некоторые методы срочной информации, основанные на применении технических устройств, автоматически регистрирующих параметры движений и срочно сигнализирующих о нарушении отдельных из них.[5 С.354]

Развитие ловкости осуществляется по двум направлениям:

1. развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия;
2. развитие способности быстро перестраивать двигательные действия сообразно с требованиями меняющейся обстановки.[14 С.276]

В качестве средств развития ловкости детей 8-9 лет можно использовать разнообразные физические упражнения, которые требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности, а также находчивости в применении этих действий, либо условий выполнения. Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными.[18 С.322]

Условно общеразвивающие координационные упражнения можно разделить на:

- а) обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений; сюда входят новые упражнения или варианты, рекомендованные школьной программой для I-II классов;
- б) увеличивающие двигательный опыт; к ним можно отнести одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; относительно простые и достаточно сложные упражнения, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;
- в) общеразвивающие элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры;

г) с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий.[22 С.58]

Развитие ловкости осуществляется через формирование у ребенка умения управлять своими движениями, т.е. умения включать в работу только те мышцы, которые необходимы в данный момент, и выключать остальные, умения соизмерять напряжение с текущими потребностями. Задача эта настолько трудная, что потребует сопутствующего внимания при развитии любых физических способностей. Достичь этого можно путем тщательного изучения техники исполнения даже тех упражнений, которые казалось бы не имеют отношения к ловкости.[12 С.26]

Основным методом развития ловкости является переменный. Повторный метод необходим лишь для закрепления сформировавшихся способностей. Изменение нагрузки в методах осуществляется главным образом за счет изменения координационной сложности движений: изменение самого действия, сочетание данного действия с другими действиями и изменение внешних условий действия. Ниже приведем некоторые методические приемы изменения нагрузки при развитии ловкости (по Л.П. Матвееву).[16 С.34]

Применение необычных исходных положений. Например, прыжок в длину из положения стоя спиной к направлению прыжка.

"Зеркальное" выполнение упражнений. Например, метание мяча левой рукой, если обычно ученик метает правой.

Изменение скорости или темпа движений. Например, ведение баскетбольного мяча при движении под уклон.

Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение. Например, уменьшение размеров площадки для игры.

Смена способов выполнения упражнения. Например, применение различных способов прыжка в высоту.

Усложнение действия дополнительными движениями. Например, выполнение опорного прыжка с поворотами перед приземлением.

Применение выученных упражнений в различных сочетаниях. Например, кувьрки на полу с равновесием на бревне.

Изменение противодействия занимающихся при групповых (парных) упражнениях. Например, при игре в "Пятнашки" "пятнать" только в определенное место.

Создание непривычных условий для выполнения упражнений. Например, бег по сильно пересеченной местности.[13 С.27]

Сравнительно большая сложность упражнений применяемых для развития ловкости, вызывает быстрое утомление. Поэтому проблема интервалов отдыха здесь также важна, как и при развитии быстроты. Длительность отдыха должна быть такой, чтобы последующее развитие ловкости проходило на фоне неутомленного организма ("заниматься часто, но понемногу").[26 С.50]

Широкое применение в развитии и совершенствовании ловкости школьников занимает метод круговой тренировки. Заметим, что большинство упражнений, рекомендованных для развития ловкости можно провести по этому методу.[17 С.343]

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость — способностью человека наиболее совершенно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. **Ловкость** — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени

проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.[23 С.346]

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).[11 С.34]

Методы воспитания координационных способностей.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепованности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу

расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.[24 С.52]

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.[25 С.345]

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности. Так, дети 4—6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая. В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы,

достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.[24 С.238]

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня. В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11—12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.[6 С.47]

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.[31 С.265]

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в

измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.[18 С.243]

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.[3 С.36]

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.[8 С.49]

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно -сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.[24 С.356]

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

- а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;
- б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание "координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях — ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и

др.).[17 С.327]

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Развитие ловкости осуществляется по двум направлениям: развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия; развитие способности быстро перестраивать двигательные действия сообразно с требованиями меняющейся обстановки.[2 С.343]

В качестве средств развития ловкости детей 8-9 лет можно использовать разнообразные физические упражнения, которые требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности, а также находчивости в применении этих действий, либо условий выполнения.

Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными.[34 С.253]

Условно общеразвивающие координационные упражнения можно разделить на:

- а) обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений; сюда входят новые упражнения или варианты, рекомендованные школьной программой для I-II классов;
- б) увеличивающие двигательный опыт; к ним можно отнести одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; относительно простые и достаточно сложные упражнения, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;

в) общеразвивающие элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры;

г) с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий.[24 С.453]

Развитие ловкости осуществляется через формирование у ребенка умения управлять своими движениями, т.е. умения включать в работу только те мышцы, которые необходимы в данный момент, и выключать остальные, умения соизмерять напряжение с текущими потребностями. Задача эта настолько трудная, что потребует сопутствующего внимания при развитии любых физических способностей. Достичь этого можно путем тщательного изучения техники исполнения даже тех упражнений, которые казалось бы не имеют отношения к ловкости.[33 С.342]

Важное значение для развития ловкости имеет освоение двигательных действий в обе стороны. Основным методом развития ловкости является переменный. Повторный метод необходим лишь для закрепления сформировавшихся способностей. Изменение нагрузки в методах осуществляется главным образом за счет изменения координационной сложности движений: изменение самого действия, сочетание данного действия с другими действиями и изменение внешних условий действия. Ниже приведем некоторые методические приемы изменения нагрузки при развитии ловкости (по Л.П. Матвееву).[25 С.247]

Сравнительно большая сложность упражнений применяемых для развития ловкости, вызывает быстрое утомление. Поэтому проблема интервалов отдыха здесь также важна, как и при развитии быстроты. Длительность отдыха должна быть такой, чтобы последующее развитие ловкости проходило на фоне неутомленного организма ("заниматься часто, но понемногу").[23 С.346]

Широкое применение в развитии и совершенствовании ловкости школьников занимают игровой и соревновательный методы. Заметим, что

большинство упражнений, рекомендованных для развития ловкости можно провести по этим методам.[34 С.235]

1.4 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка [24 С.18].

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации физического воспитания в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.[28 С.49]

В 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально [9 С.25].

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников.[33 С.42]

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы[8 С.63].

Хотя необходимо строго соблюдать режим учения и отдыха, не переутомлять младшего школьника, однако следует иметь в виду, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему без перенапряжения и особого утомления заниматься 3-5 часов (3-4 урока в школе и выполнение домашних заданий). Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника (разумеется, при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении.[18 С.48]

Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью [9 С.28].

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.[8 С.43]

Физическое развитие младших школьников отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста.

Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста. По некоторым

показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.[22 С.354]

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.[18 С.52]

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.[18 С.322]

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами,

кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.[21 С.324]

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.[11 С. 24-32]

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела

детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.[15 С.45] И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.[26 С.34]

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми [12 С.58].

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма [11 С.39].

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко

возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.[19 С.58]

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.[13 С.57]

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей[8 С.86].

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.[33С.343]

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).[21 С.35]

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают

внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они ещё не могут. Напряжённое и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.[15 С.67]

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста ещё с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти.[55 С. 162]

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И

причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.[32 С.187]

Вот почему в этом возрасте мало эффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова[36 С.80].

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества[24 С.35].

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать

отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.[14 С.175]

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.[26 С.108]

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.[18 С.36]

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма развитие ловкости протекает неравномерно. Наиболее интенсивно показатели ловкости нарастают с 7 до 9 лет и с 9 до 12 лет. Поэтому в рамках этих возрастных периодов существуют весьма благоприятные социальные, психологически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования ловкости.

Проведенные В.И. Ляхом экспериментальные исследования свидетельствуют, что 25 % от общего прироста в развитии ловкости лица мужского пола достигают в среднем к 8,3, а лица женского – к 8,1 годам; 50%

- к 10,2 и 9,6 годам; 75% к 12,4 и 11,9 годам и 100% - к 16,2 и 15,9 годам. Возрастные периоды, в которые показатели развития ловкости достигают 25-100% от общего прироста, не совпадают между собой.[19 С.237]

Влияние половых различий на показатели ловкости имеет свои особенности. Так, в показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельных признаков способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия это влияние незначительно и несущественно.[24 С.254]

Показатели ловкости в возрасте 8-9 лет зависят от характера и объема мышечной нагрузки, от стадии полового созревания, успеваемости и от других факторов.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (I-IV классы).[32 С.364]

Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитывается анатомо-физиологические особенности детей и подростков, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов, а также периоды повышенной чувствительности и понижение сопротивляемости организма. 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.[16 С.126]

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.[12 С.264]

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.

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.[18 С.354]

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.[24 С.343]

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 15-17 летними учащимися. При этом качество работы у первых на 45-64% ниже, чем у вторых, [25 С.167]

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.[24 С.235]

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.

К шести годам устанавливаются свойственные взрослому относительные величины верхней и нижней части грудной клетки, резко увеличивается наклон ребер.[32 С.275]

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.[16 С.284]

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.[22 С.36]

Но все же младшие школьники обладают низкими показателями силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывает у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособленные 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.[14 С.45]

Согласно исследованиям Л.П.Матвеева, координационные способности (ловкость) детей могут развиваться следующим образом:

Координационные способности	Возраст			
	7-8	8-9	9-10	10-11
Простые координации				
Сложные координации				
Равновесие				
Точность движений				

Итак, 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, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования.

Глава2. Методы и организация воспитания ловкости

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач были применены следующие методы:

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

Метод экспертных оценок.

Педагогический эксперимент.

Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы проводился на основе изучения сборников научных статей, авторефератов.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы проводился на основе изучения сборников научных статей, монографий и авторефератов.

Изучалась литература по вопросам «Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры», рассматривалось содержание и методика развития ловкости у детей на уроках по физической культуре.

Всего было изучено 34 литературных источника.

Тестирование уровня улучшения развития ловкости на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте:

- Исследования взаимосвязи уровня на развитие ловкости на начальном этапе и после проведенной методики.

- Разделения учащихся на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы с одинаковым уровнем подготовленности. Результаты фиксировались в протокол.

- Оценки эффективности разработанной методики.

Тест 1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Оборудование: секундомер, кубики, флажки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5

шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест 2. Прыжок в длину с места

Оборудование: разметка на спортивной площадке.

Процедура тестирования: Стоя у линии разметки, активно выполняя махи руками и раскачиваясь на полусогнутых ногах вперед-назад, испытуемый выполняет прыжок в длину с места с тремя попытками подряд, лучший результат заносится в протокол.

Тест 3. Прыжки через скакалку

Оборудование: скакалка, секундомер.

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Педагогический эксперимент заключается во введении в учебный процесс детей младшего школьного возраста разработанного нами комплекса упражнений на развитие ловкости.

Методы математической статистики.

Статистический анализ производился с помощью методов, описанных в специальной литературе. Расчеты выполнялись на ПЭВМ с использованием программы статистики для Windows XP. Вычислялись следующие статистические показатели: среднее арифметическое значение признака, процентное соотношение.

2.3 Организация исследования

Исследование проходило в 5 этапов.

На первом этапе производился: анализ научно-методической литературы по изучаемому направлению, была определена цель, задачи, гипотеза, проходило освоение методик исследования, разработка таблиц и протоколов.

На втором этапе проводилось предварительное исследование, включавшее тестирование, определение результативности учащихся экспериментальной и контрольной групп.

На третьем этапе разрабатывались комплексы упражнений на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста.

На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент. В процессе эксперимента проводилась работа по обоснованию разработанного нами комплекса и методики его применения.

Для проведения эксперимента были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная (КГ и ЭГ) (по 10 человек в каждой) с одинаковым уровнем подготовленности.

Учащиеся ЭГ занимались с применением разработанных нами комплексов и методики их проведения.

Учащиеся контрольной группы в педагогическом процессе не применяли. Учащиеся КГ и ЭГ занимались 3 раза в неделю. Длительность занятий составляла 45 минут. На основную часть отводилось 30 минут, на подготовительную 10 минут, на заключительную 5 минут.

Эффективность разработанной методики определялась путем сравнения результативности учащихся до и после педагогического эксперимента.

На пятом этапе проводилось статическая обработка полученных результатов, формулировались выводы и практические рекомендации. Проводилось оформление текста работ.

Глава 3. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности применения комплексов упражнений на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе.

3.1 Разработка комплекса упражнений на развитие ловкости.

Перечень средств, разработанных и адаптированных нами для улучшения ловкости, включает упражнения на месте и в передвижении. В состав комплекса были включены специальные упражнения. В качестве специальных упражнений применялись основные двигательных действия.

Разработанные нами упражнения применялись в педагогическом процессе последовательно превышая нагрузку. Сначала упражнения разучивались и выполнялись в стандартных условиях в подготовительной и основной частях урока.

Комплекс упражнений на развитие ловкости .

1. ОРУ с разным движением рук.

И.П.- Основная стойка

В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх и вниз назад.

То же, но движение руками: в стороны, вверх, вперёд и вниз назад.

То же, но движение руками: вверх, в стороны, вперёд и вниз назад.

2. ОРУ для всего тела с обручем.

И.П.- основная стойка, обруч спереди.

Прыжки через обруч перешагиванием. Сосредоточить внимание на вращение обруча в лучезапястном суставе.

То же, но прыжки через обруч на двух ногах с междускоком и без него.

То же, но прыжки через обруч на одной ноге с междускоком и без него.

3. ОРУ с малым мячом.

И.П.- стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, в правой руке малый мяч.

Темповое перебрасывание по восходящей траектории малого мяча из руки в руку.

То же, но перебрасывание по горизонтальной траектории.

То же, но перебрасывание по нисходящей траектории.

4. ОРУ с использованием гимнастической палки и препятствий.

И.П.- ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на ладони, поднимая и опуская руку вверх, вниз.

Балансировать гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку вверх, вниз.

То же, но приседать и вставать, касаясь свободной рукой пола.

То же, но передвигаться по гимнастической скамейке вперед и назад.

5. ОРУ с партнером.

И.П.- партнеры находятся в низком приседе лицом друг к другу.

Передача мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3м.

То же, но из положения стоя на коленях.

То же, но из положения лёжа на животе.

6. Метание в мишень.

И.П.- ноги врозь, боком к мишени, на расстоянии 3-5 м., с малым мячом в руке, отведенной назад.

Бросок с места одной рукой толчком сверху в мишень и ловля двумя.

То же, но в шаге на расстоянии 4- 6м.

То же, но с разбега 2-3 шагов на расстоянии 8-10 м.

7. ОРУ для всего тела со скакалкой.

И.П.- основная стойка, в каждой руке по одной сложенной скакалке.

Имитация ритма перешагивания через скакалку. Сосредоточить внимание на вращение скакалок в лучезапястном суставе в ритме работы ног.

То же, но имитация ритма подскоков на двух, а также одной ногах с междускоком и без него.

То же, но имитация ритма подскоков- ноги скрестно, ноги врозь- с междускоком и без него.

8. Броски мяча в кольцо с партнером.

И.П.- первый партнёр приготовился бросить баскетбольный мяч в кольцо одной рукой от плеча с ближней точки в пределах штрафной площадки, второй ловит мяч с последующей сменой мест между партнёрами

Поочерёдные броски по кольцу с ближних точек в пределах штрафной площадки.

То же, но с линии штрафной площадки.

То же, но с любой точки за линией штрафной площадки.

9. Передача обводкой зигзагообразно мяча партнеру.

И.П.- партнёры стоят перед стойками лицом друг к другу, первый с мячом у ног.

Обводка трех стоек внутренней и внешней стороной ступни зигзагообразно, но с передачей мяча в конце партнеру.

То же, но обводка 4 стоек.

То же, но обводка 5 стоек.

10. ОРУ с грузом на удержание равновесия с препятствием.

И.П.- стоять ноги на ширине плеч, руки удерживают груз (песок в мешочке) или набивной мяч весом 1-2кг.

Приседать и вставать с грузом на голове, балансируя руками для сохранения равновесия.

То же, но становиться на гимнастическую скамейку и слезть с неё.

То же, но передвигаться по широкой или узкой части перевернутой гимнастической скамейки.

Для совершенствования техники нами применялись методические приемы. Для того, чтобы была высокая интенсивность выполнения упражнений, занимающимся по сигналу учителя (свисток, хлопок) предлагалось выполнять упражнения

3.2 Экспериментальная оценка эффективности разработанного комплекса

На занятиях я руководствовалась методами: круговой тренировки, игровым, повторного выполнения упражнения. Предпочтение я отдавала методу круговой тренировки.

Метод круговой тренировки заключался в работе по станциям. Для этого мне необходимо было делить занимающихся по группам и давать определённые задания каждой. Встречались ошибки при выполнении упражнения у некоторых ребят, особенно при выполнении упражнений с грузом на удержание равновесия с препятствием у юношей, и для всего тела с обручем. Тут конечно не обошлось без индивидуальной работы и показе типичных ошибок всей группе.

Помимо упражнений, входивших в комплекс, были применены тестовые упражнения. Цель их использования – контроль роста показателей координационных возможностей организма. Эти упражнения определяли уровень развития координационных способностей, поэтому их можно применять как тренировочные, наряду с упражнениями из комплекса.

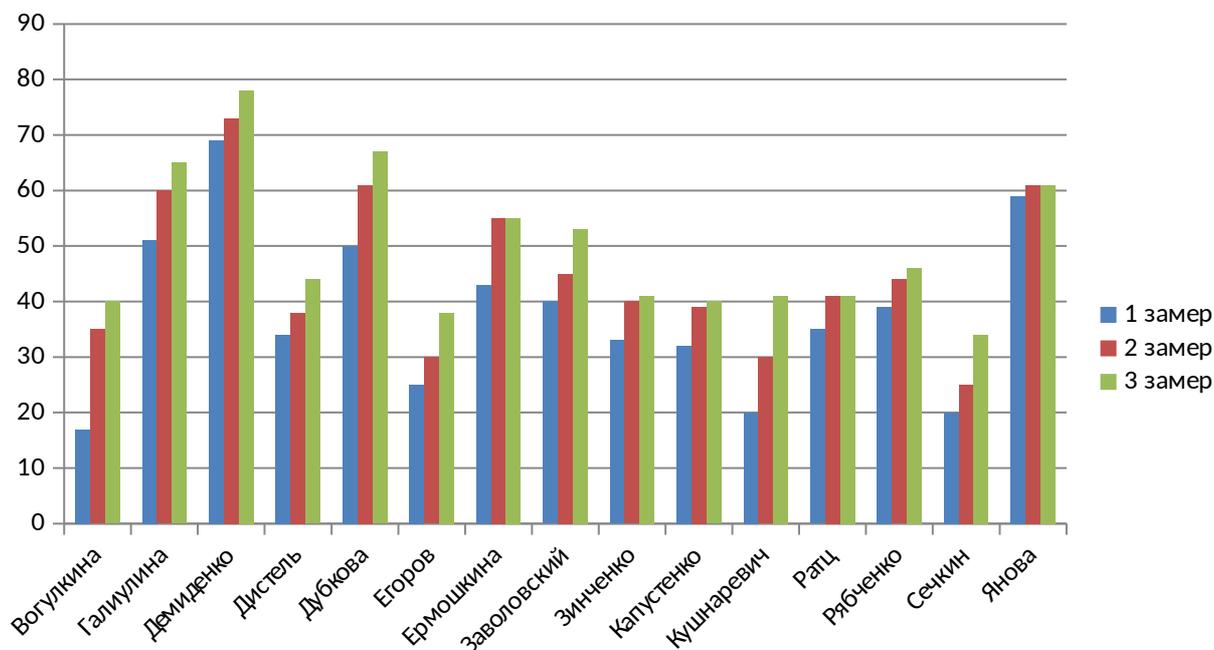
Тестовые упражнения:

- 1) прыжки со скакалкой за 1 минуту
- 2) прыжок в длину с места.
- 3) челночный бег -3×10.

Тестовые упражнения проводились три раза за весь тренировочный период.

Эффективность комплекса упражнений и методики его проведения подтверждается данными представленными в диаграммах и таблицах.

Таблицы и диаграммы составлены по всем трем упражнениям (приложение 1,2, 3, 4, 5, 6)



На данной диаграмме можно проследить динамику роста показателей в прыжках на скакалке за весь тренировочный период. Здесь показано, что в данном упражнении у девушек уровень мастерства выше по сравнению с юношами, что говорит о достаточном развитии у них координационных способностей. Однако, наблюдается существенный положительный скачок результатов у юношей, между первым и последним замером.

Прыжки через скакалку за 1 минуту

(Экспериментальная группа)

Фамилия, Имя	1 замер	2 замер	3 замер	Прирост в %
Вогулкина Надя	17	35	40	135,3
Галиулина Алена	51	60	65	27,4
Демиденко Кристина	69	73	78	13
Дистель Владислав	34	38	44	29,4
Дубкова Александра	50	61	67	34
Егоров Александр	25	30	38	52
Ермошкина Карина	43	55	55	27,9
Заволовский Алексей	40	45	53	32,5
Зинченко Даша	33	40	41	24,2
Капустенко Маргарита	32	39	40	25
Кушнаревич Максим	20	30	41	105
Ратц Анастасия	35	41	41	17,1
Рябченко Юра	39	44	46	17,9
Сечкин Андрей	20	25	34	70
Янова Алена	59	61	61	3,4

Средний процентный показатель прироста прыжков через скакалку

за 1 минуту составил: 4,9 %

Выводы

1. Изучение методик по воспитанию ловкости показало, что основными средствами развития являются упражнения с разным движением рук, упражнения с малым мячом, упражнения с препятствиями и с партнером, метание в мишень, упражнения для всего тела со скакалкой, а так же упражнения с отягощениями.

2. В практике была выявлена эффективность метода круговой тренировки.

3. Используемые мною средства и методика благотворно повлияли на развитие координационных способностей (ловкости), общий прирост развития ловкости составил 17,12%.

4. Данные средства и методика могут применяться, как для группы начальной подготовки в ДЮСШ, так и для детей средней образовательной школы.

Практические рекомендации

1. Упражнения скоростно-силового характера рекомендовано применять в начале основной части учебно-тренировочного занятия.

2. Эффективно сочетать упражнения с разным движением рук и упражнения с препятствиями, тем самым развивая координацию движений.

3. С учетом возрастных и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста для развития дыхательной и сердечно - сосудистой системы, на данном возрастном этапе необходимо применять упражнения в аэробном режиме: равномерный непрерывный бег, прыжки на скакалке, постепенно дозировать упражнения в анаэробном режиме.

4. На данном возрастном этапе эффективным методом будет являться: метод круговой тренировки, как дополнение целесообразно использовать подвижные игры и эстафеты.

Литература

1. Алипов Д.А. Влияние среднегорья Тянь-Шаня на развитие качеств силы и быстроты у спортсменов. «Тип ФК», 2010, № 5. – 34с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 2008 г. - 235с.
3. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н., Практикум по психофизиологической диагностике. -М.: Физкультура и спорт, 2000 г. -200с.
4. Букреева Д.П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет. - Дис.... канд. пед. наук. - М., 2008г.-200с..
5. Булкин В.А. Развитие силы и быстроты у подростков средствами и методами физического воспитания. - Дис. канд.пед.наук. - М., 2009г.-34с.
6. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты. «Теория и практика физической культуры», 2009г, № 4.- 46 с.
7. Валик Б.В. Развитие скоростно-силовых качеств. В книге: Легкая атлетика для юношей. М., «Физкультура и спорт», 2009г.- 124с.
8. Волков, Л.В. физические способности детей и подростков/ Л.В.Волков. – Киев: Здоров, я, 1981.- 118с.
9. Гелецкий В.М.. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта / В.М. Гелецкий, Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2004. - 112 с.
10. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 264с.
11. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей №6, 2001г., с. 46, Физическая культура в школе.
12. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. М., «Физкультура и здоровье», 2005г.- 165с.
13. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2006 г. - 186с.

14. Гуревич А.И. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки 2-е изд., перераб. и доп.- Мн.: Выш.школа, 2011.- 256с.ил.
15. Гусева И.А. Исследование взаимосвязи быстроты и точности уколов у фехтовальщиков. «ТиП ФК», 2007, № 3.- 145с.
16. Денисюк Л.О. О методике развитие двигательных качеств у детей школьного возраста // Материалы IV науч. конф. по физ. воспитанию подростков.-М., 2009.-С. 28-29.
17. Донской Д.Д. Движения спортсмена. ФиС, 1965.
18. Донской, Д.Д. проблема теории спортивной техники/Д.Д.Донской// Теория и практика физической культуры.- 2010.- С. 4-6.
19. Еремин Ю. Прыгать... быстро! «Легкая атлетика», 2009г, № 12.- 89 с.
20. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 2008г.-47с
21. Козырева О.В. Разно-вариативные игры для детей дошкольного возраста // Физическое воспитание детей дошкольного возраста : теория и практика : сб. науч. тр; Урал. гос. акад. физ. культуры. - Челябинск, 2002. - вып. 2. - С. 60-69.
22. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2010 г. - 146с.
23. Кузнецов В.В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития. «Теория и практика физической культуры», 2006, № 4. -58с.
24. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры, 2011, № 7, с. 8-11.
25. Лях В.И. Развивая координационные способности 2008 г., Физическая культура в школе
26. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 2011 г. -204с.

27. Лях В.И. Физическая культура в школе. «Совершенствование специфических координационных способностей », 2001, № 2
28. Лях, В.И. тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя/ В.И.Лях.- М.:АСТ, 2009.- 271с.
29. Максименко А.М., Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2012 г. -165с.
30. Матвеев А.П., Мельников С.Б. методика физического воспитания с основами теории: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 2011. –191с. ил
31. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ. - М.: Просвещение, 2010г. -37с.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011 г. - 211с.
33. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высш. физкульт. образование.- М.: Б.И.. 2008.- 304с.
34. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-ов физ. культ. -М.: Физкультура и спорт, 2009.-543с.
35. Н.Г.Безматерных Начальная двигательная подготовка в спортивной акробатике/ Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н.Пшеничникова.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2009.- 132с.
36. Семёнова Татьяна Анатольевна. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх : диссертация... кандидата педагогических наук : 13.00.07 Москва, 2007 272 с. РГБ ОД, 61:07-13/1537

37. Смоленцева, В.Н. возрастная физиология: учеб. пособие / В.Н. Смоленцева, В.В. Вернер. – Омск: Изд- во СибГАФК, 2000.- 39с

38. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2008 г. -105с.

39. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.

40. Харре Л. Учение о тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 2013 г. - 107с.

41. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2010 г. - 348с.

42. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 348с.

43. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. К.: Наукова , 2008г. – 23 с.

Приложение 1.

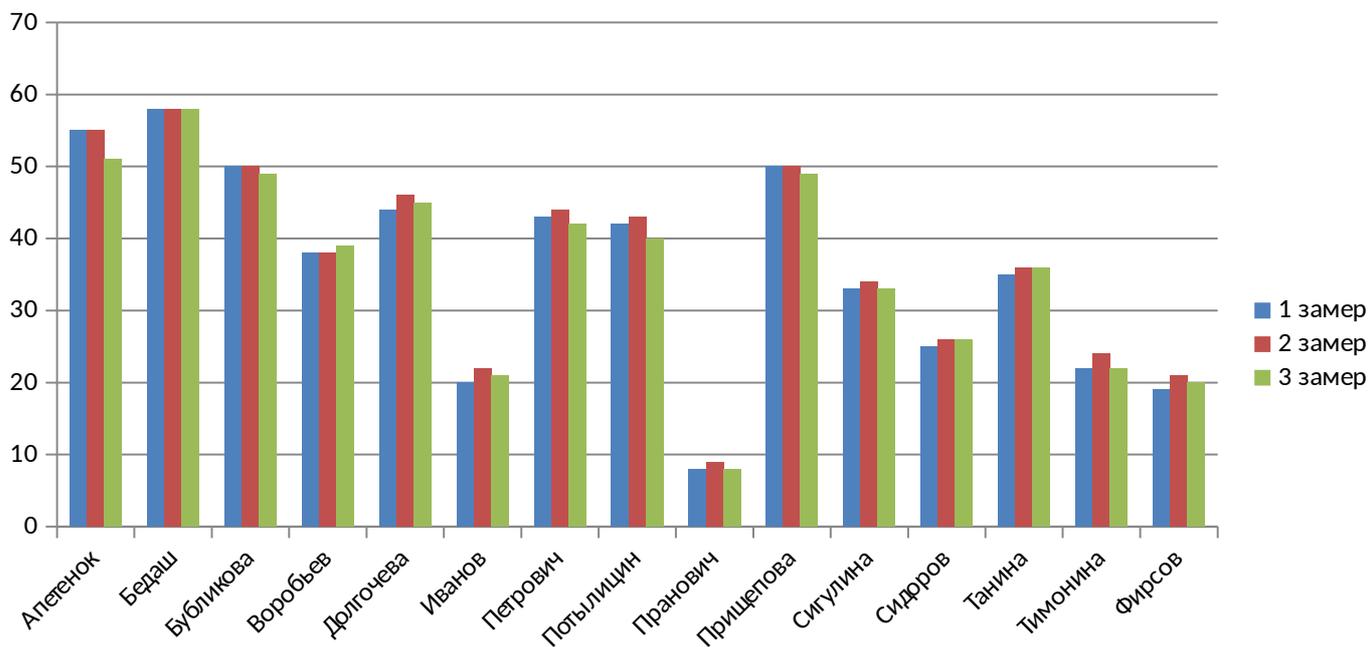
Прыжки через скакалку за 1 минуту.

(Контрольная группа)

Фамилия, Имя	1 замер	2 замер	3 замер	Прирост в %
Апетенок Дарья	55	55	51	-7,3
Бедаш Ирина	58	58	58	0
Бубликова Света	50	50	49	-2
Воробьев Даниил	38	38	39	2,6

Долгочева Таня	44	46	45	2,3
Иванов Сергей	20	22	21	5
Петрович Максим	43	44	42	-2,3
Потылицин Максим	42	43	40	-4,8
Пранович Даша	8	9	8	0
Прищепова Вика	50	50	49	-2
Сигулина Даша	33	34	33	0
Сидоров Андрей	25	26	26	4
Танина Мария	35	36	36	2,8
Тимонина Лиза	22	24	22	0
Фирсов Сергей	19	21	20	5,3

Средний показатель прироста: 0,2 %



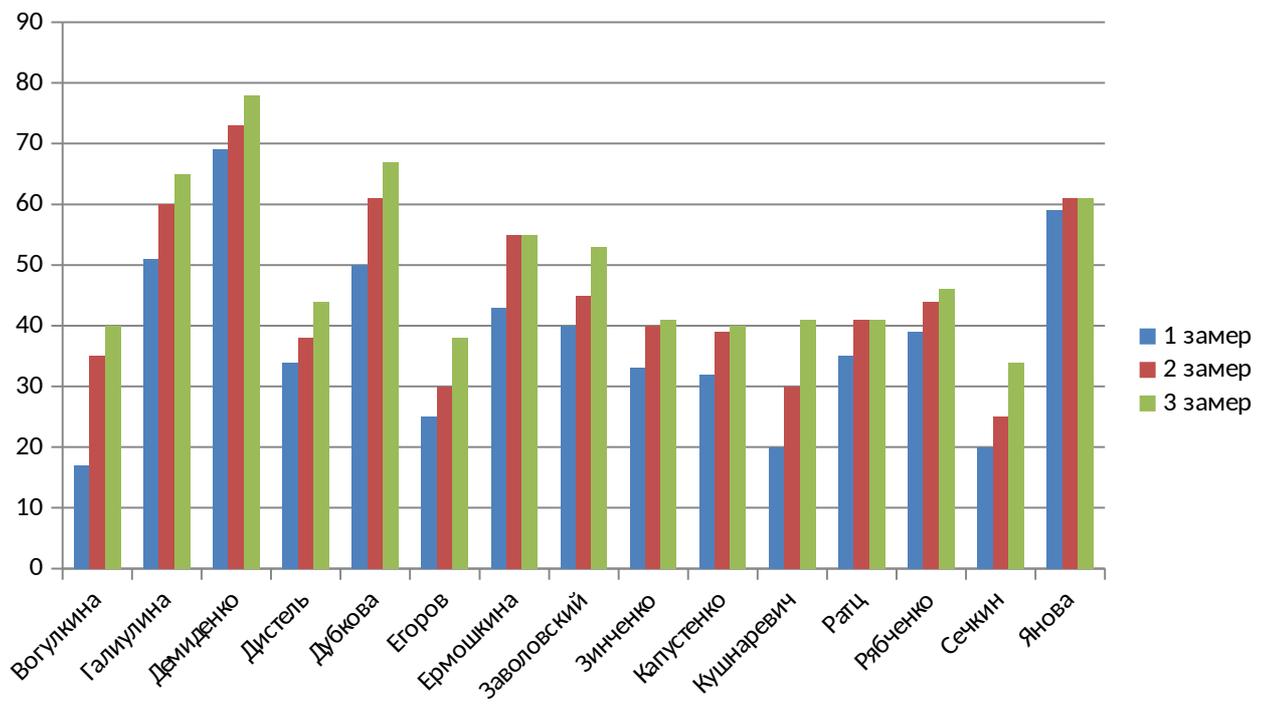
Приложение 2

Прыжки через скакалку за 1 минуту.

(Экспериментальная группа)

Фамилия, Имя	1 замер	2 замер	3 замер	Прирост в %
Вогулкина Надя	17	35	40	135,3
Галиулина Алена	51	60	65	27,4
Демиденко Кристина	69	73	78	13
Дистель Владислав	34	38	44	29,4
Дубкова Александра	50	61	67	34
Егоров Александр	25	30	38	52
Ермошкина Карина	43	55	55	27,9
Заволовский Алексей	40	45	53	32,5
Зинченко Даша	33	40	41	24,2
Капустенко Маргарита	32	39	40	25
Кушнаревич Максим	20	30	41	105
Ратц Анастасия	35	41	41	17,1
Рябченко Юра	39	44	46	17,9
Сечкин Андрей	20	25	34	70
Янова Алена	59	61	61	3,4

Средний показатель прироста: 4,9%



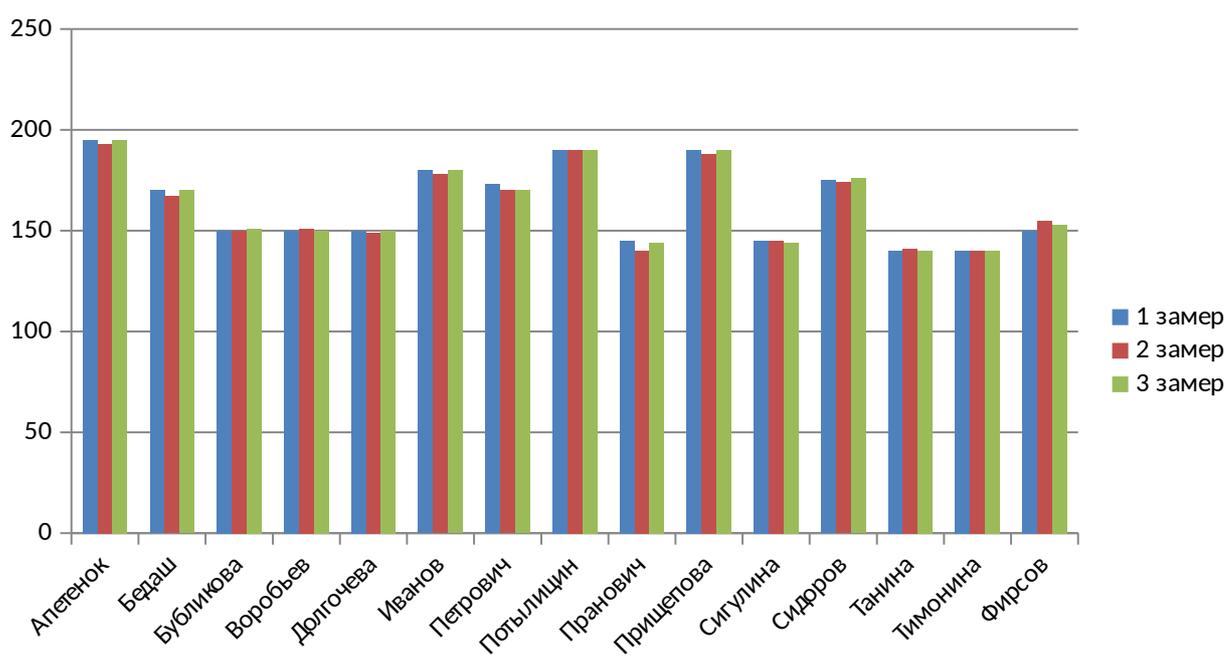
Приложение 3.

Прыжок в длину с места.

(Контрольная группа)

Фамилия, Имя	1 замер	2 замер	3 замер	Прирост в %
Апетенок Дарья	195	193	195	0
Бедаш Ирина	170	167	170	0
Бубликова Света	150	150	151	0,6
Воробьев Даниил	150	151	150	0
Долгочева Таня	150	149	150	0
Иванов Сергей	180	178	180	0
Петрович Максим	173	170	170	-1,7
Потылицин Максим	190	190	190	0
Пранович Даша	145	140	144	-0,7
Прищепова Вика	190	188	190	0
Сигулина Даша	145	145	144	-0,7
Сидоров Андрей	175	174	176	0,7
Танина Мария	140	141	140	0
Тимонина Лиза	140	140	140	0
Фирсов Сергей	150	155	153	2

Средний показатель прироста: 0,013%



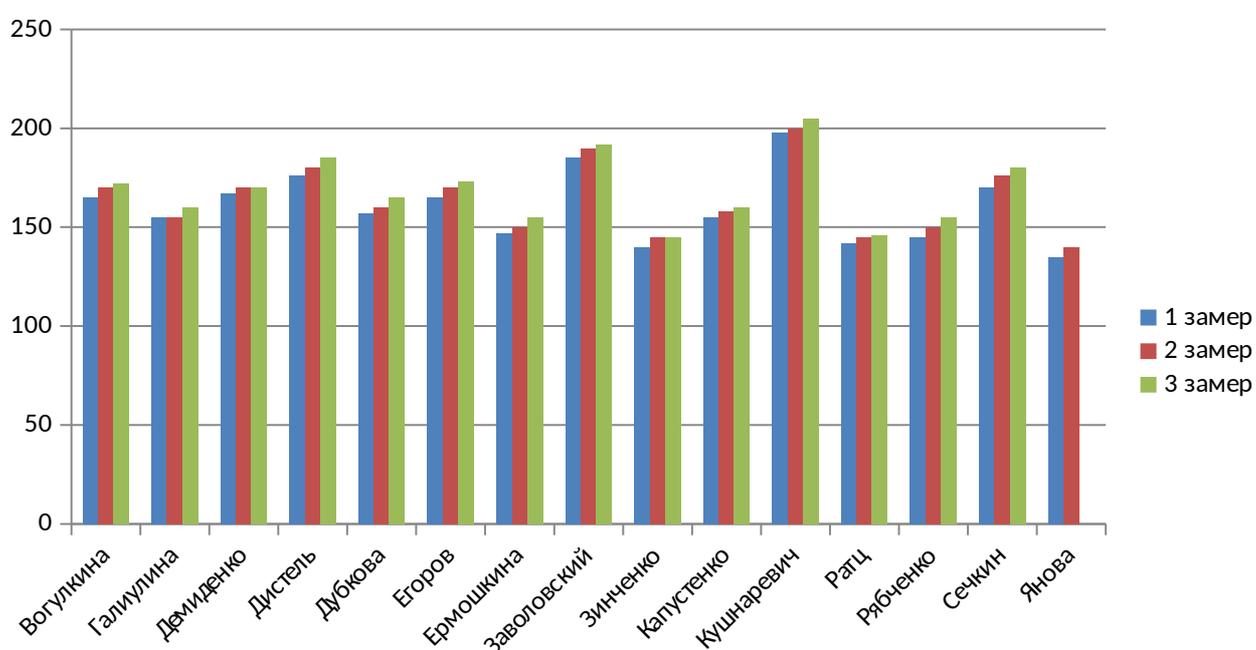
Приложение 4.

Прыжок в длину с места.

(экспериментальная группа)

Фамилия, Имя	1 замер	2 замер	3 замер	Прирост в %
Вогулкина Надя	165	170	172	4,2
Галиулина Алена	155	155	160	3,2
Демиденко Кристина	167	170	170	1,8
Дистель Владислав	176	180	185	5,1
Дубкова Александра	157	160	165	5,1
Егоров Александр	165	170	173	4,8
Ермошкина Карина	147	150	155	5,4
Заволовский Алексей	185	190	192	3,8
Зинченко Даша	140	145	145	3,6
Капустенко Маргарита	155	158	160	3,2
Кушнаревич Максим	198	200	205	3,5
Ратц Анастасия	142	145	146	2,8
Рябченко Юра	145	150	155	6,9
Сечкин Андрей	170	176	180	5,9
Янова Алена	135	140	145	7,4

Средний показатель прироста: 4,45%



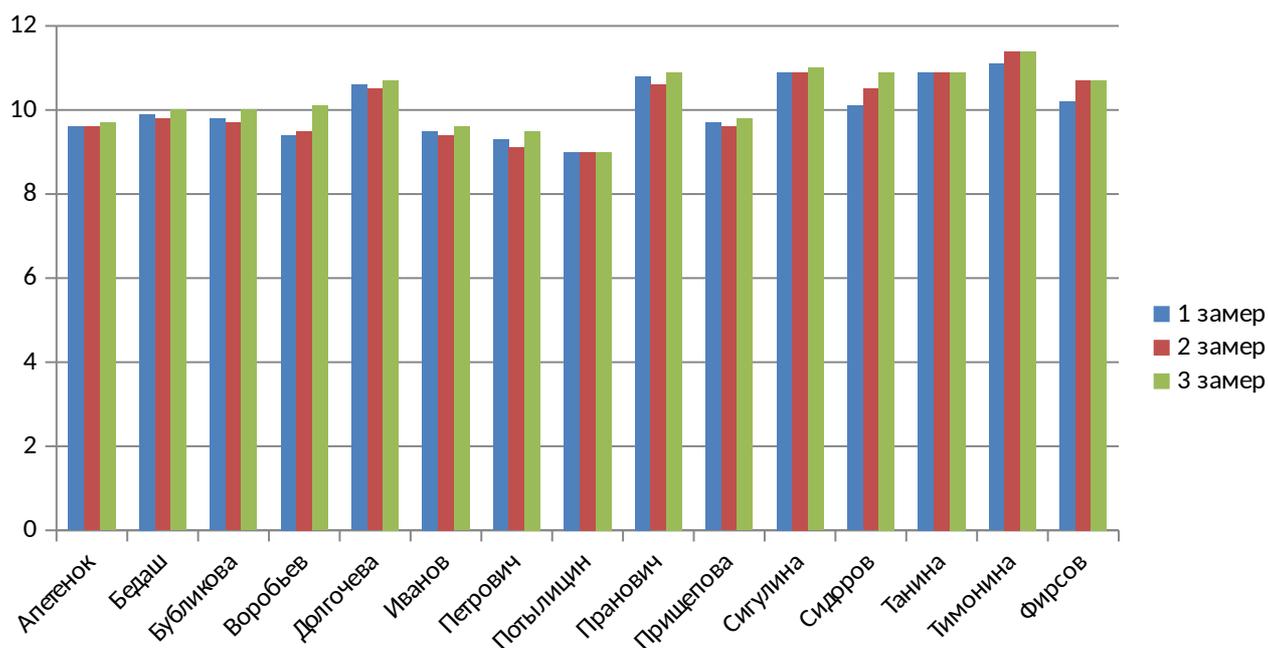
Приложение 5

Челночный бег 3 по 10 м.

(Контрольная группа)

Фамилия, Имя	1 замер	2 замер	3 замер	Прирост в %
Апетенок Дарья	9,6	9,6	9,7	1,4
Бедаш Ирина	9,9	9,8	10,0	1,1
Бубликова Света	9,8	9,7	10,0	2,4
Воробьев Даниил	9,4	9,5	10,1	7,4
Долгочева Таня	10,6	10,5	10,7	-9,4
Иванов Сергей	9,5	9,4	9,6	1,5
Петрович Максим	9,3	9,1	9,5	-2,1
Потылицин Максим	9,0	9,0	9,0	0
Пранович Даша	10,8	10,6	10,9	0,9
Прищепова Вика	9,7	9,6	9,8	1,03
Сигулина Даша	10,9	10,9	11,0	0,9
Сидоров Андрей	10,1	10,5	10,9	7,9
Танина Мария	10,9	10,9	10,9	0
Тимонина Лиза	11,1	11,4	11,4	2,7
Фирсов Сергей	10,2	10,7	10,7	4,9

Средний показатель прироста: 2,84%



Приложение 6

Челночный бег 3 по 10 м.

(экспериментальная группа)

Фамилия, Имя	1 замер	2 замер	3 замер	Прирост в %
Вогулкина Надя	9,9	9,6	9,4	5,3
Галиулина Алена	10,2	10,0	9,8	4,1
Демиденко Кристина	9,9	9,7	9,5	4,2
Дистель Владислав	9,7	9,5	9,4	3,2
Дубкова Александра	10,4	10,2	9,8	6,1
Егоров Александр	10,1	10,0	9,8	3,1
Ермошкина Карина	10,2	10,0	9,7	5,1
Заволовский Алексей	10,3	10,1	9,8	5,1
Зинченко Даша	11,2	10,9	10,3	8,7
Капустенко Маргарита	11,4	11,1	10,6	7,5
Кушнаревич Максим	9,9	9,6	9,2	7,6
Ратц Анастасия	10,6	10,0	9,8	8,2
Рябченко Юра	10,3	9,9	9,7	6,2
Сечкин Андрей	9,8	9,6	9,4	4,2
Янова Алена	10,9	10,1	9,8	11,2

Средний показатель прироста: 5,98%

