# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы**. Совершенствование навыков двигательной активности представляет собой один из главных целевых ориентиров учебного занятия и обязано создавать условия для улучшения физических способностей дошкольников, среди которых можно выделить показатели силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, необходимые для выполнения комплекса физических упражнений. Чем выше уровень подготовки детей, тем эффективнее и них развит набор способностей.

Совершенствование двигательных умений, приобретение навыков физической культуры дошкольников достигается посредством введения в практику преподавания комплекса игровых занятий. С целью формирования комплексного развития детей применения упражнений по развитию двигательной активности недостаточно, поскольку воспитательный процесс может превратиться в рутину. Это свидетельствует о необходимости внесения в систему воспитания элементов игры, что позволит лучше освоить приобретаемые навыки.

Анализ психолого-педагогической литературы подтверждает, что наиболее противоречивой и наименее изученной в теории и методике физического воспитания является проблема воспитания ловкости.

По мнению Ю.Ф. Змановского, В. Гаврийски и др., ловкость не существует. Некоторые специалисты рассматривают ловкость как вид сложно координированной деятельности (Е.П. Ильин, В.И. Лях, Д. Блюм, П. Хирц, Г. Шнабель).

В то же время ряд ученых подчеркивают, что ловкость является ведущим психофизическим качеством в формировании гармонично развитой личности (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, Е.П. Ильин, В.И. Лях, И.М. Туревский, В.С. Фарфель). Так как, именно она обусловливает точность, ритмичность и согласованность отдельных движений, формирование ориентировки в пространстве, чувство равновесия, умения согласовывать свои действия с изменениями окружающей обстановки. Основу ловкости составляет подвижность двигательного навыка, автоматизация которого способствует освоению новых более сложных движений. Процессы антеципации и экстраполяции, специфичные для данного качества, обеспечивают, так называемый, «перенос навыков» по механизму условно рефлекторной деятельности (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков).

Характерно, что у детей дошкольного возраста ловкость является наивысшим показателем сформированности двигательного навыка и рассматривается с ним в диалектическом единстве. Перенос двигательного опыта в игровую и самостоятельную двигательную деятельность является наиболее характерным проявлением ловкости (А.А. Гужаловский, Е.П. Ильин, П.Ф. Лесгафт, В.И. Лях, Е.А. Покровский, Э.Я. Степаненкова, И.М. Туревский, Н.С. Филитис и др.).

Работы Н.А. Бернштейна, В.И. Ляха, И.М. Туревского, В.С. Фарфеля и др. доказывают: ловкость является психофизическим качеством, которое базируется на внутренних особенностях организма, и имеет, вследствие этого, ярко выраженную индивидуальность и неповторимость.

**Цель**: исследование развития ловкости у дошкольников с помощью физических упражнений.

**Объект исследования**: процесс развития ловкости у детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования**: использование физических упражнений для развития ловкости у дошкольников.

В соответствии с поставленной целью решались следующие **задачи**:

– изучить процесс развития ловкости у детей младшего школьного возраста;

– раскрыть основные методы, характеризующие уровень ловкости у детей дошкольного возраста;

– рассмотреть повышение ловкости у дошкольников.

**Методологическую основу исследования** составляет совокупность общенаучных и специальных методов познания. Основным методом, используемым при написании данной работы, является метод системного анализа. При изучении объекта исследования использованы методы диалектического познания, а также такие общенаучные методы, как анализ, синтез, сравнение, описание.

**Структура работы** включает в себя введение, две главы, заключение, список использованной литературы.

В Российской империи крепостное право просуществовало дольше, чем в западноевропейских странах и приняло формы, не многим отличающиеся от рабства. Однако, такое положение крестьян нисколько не беспокоило дворян-землевладельцев до той поры, пока к середине XIX крепостническая экономика России не скатилась в состоянии серьезного экономического кризиса. Причины кризиса крылись в неэффективности подневольного труда без экономической

# ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

# 1.1 Значение, задачи и средства физического воспитания детей дошкольного возраста для развития ловкости

**Ловкость представляет собой сложное комплексное физическое качество**. По определению основоположника отечественной биомеханики Н.А. Бернштейна л**овкость — это способность справляться с любой воз­никшей двигательной задачей,** во-первых**,** правильно (адекватно и точно); во-вторых, быстро; в-третьих, рационально (целесообразно и экономично); в-четвертых, находчиво (инициативно).

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движения­ми (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятель­ность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся об­становки (Л.П. Матвеев).

В.С. Филиппович считает, что ловкость—это способность рационально использовать имеющийся двигатель­ный потенциал.

По мнению Бауэр О.П., возраст дошкольников оказывает существенное влияние на анатомию и физиологические процессы, дети растут примерно на 5-7 см ежегодно, то есть в 5 лет рост обычно равен 1,18 м., но по мере взросления он уже составляет 1,52 м. в подростковом возрасте. Можно сказать, что в 5 лет девочки ниже, но в 8-9 лет догоняют и после 10 лет уже выше мальчиков. Относительно веса отмечается, что в среднем ежегодно он растет на 2-2,7 кг. [1, c. 331]

Как считает Васильева М.А., при достижении 12 лет вес по сравнению с 5 годам уже вырастает вдвойне и находится в отметке 35-37 кг. Также можно отметить существенные изменения в мозге, его масса растет динамично – от 90% массы зрелого человека в 5 лет до 95% в 10 лет. Улучшается состояние нервной системы, формируются связи нервных клеток, укрепляется специализация частей мозга. В 7 лет мозговой орган объединяет свои части улучшенной тканью и создает условия для улучшения взаимодействия элементов [3, c. 78].

Подобные новшества существенно влияют на интеллектуальный рост детей, группы мышц укрепляются, это видно визуально, особенно на примере лицевых костей, конечностей.

Демчишин А.А. полагает, что в то же время мышечная система детского возраста существенно отличается от организма зрелого человека: здесь больший удельный вес занимают белки, протеины, значительна доля воды, при этом минеральных веществ незначительно. Необходимо отметить, что система мышц нуждается в более высоком кровотоке, мышечные связи слабы, это объясняет причину гибкости детского организма, в то же время высокий риск получения травм, связанных с растяжениями, давлениями, часты костные инфекции. В младшей школе у детей 7-10 лет ткани жира практически неизменны, однако с более старшим возрастом меняется рацион, это ведет к изменению массы и силы мышечной ткани [6, c. 68].

Учитывая возрастные особенности 5-7 лет, ребята испытывают влечение к активному образу игровых процессов, в сутки в среднем ребенок 7-10 лет выполняет 12-16 тыс двигательных актов, при этом девочки, как правило, менее активны на 15-30%, так как их игровой процесс определяется из двигательных актов, выбираемых самостоятельно, но для проведения игр требуется больший уровень организованности.

Емельянова М.Н. утверждает: в остальные времена года уровень активности падает, достигая зимой минимального значения, составляя 55-70% от летнего, а у детей, живущих в северных регионах и 30-50%. Закономерно отметить, что становясь старше, активность учащихся постепенно сокращается [8, c. 29].

По мнению Ковалевского А.К., это свидетельствует о том, что дошкольникам в этом возрасте необходимо создавать условия для обязательных занятий, в течении которых они будут развивать навыки двигательной активности. В 5-7 лет развиваются увлечения отдельными видами спорта, моторная память у каждого приобретает собственные характерные черты, это обеспечивает формирование способностей, применяя которые в перспективе ребенок сможет совершенствоваться физически [9, c. 117].

Доронина М.А. заявляет, что основными целевыми ориентирами совершенствования физической культуры в 5-7 лет, являются следующие:

- улучшение уровня здоровья, самочувствия, предотвращение плоскостопия, формирование условий сбалансированного развития физической культуры, приобретение навыков адаптации к негативному воздействию факторов извне;

- приобретение навыков жизненно необходимых двигательных актов;

- формирование умений, навыков;

- развитие первичных представлений о гигиене, распорядке дня, воздействии физической культуры на уровень здоровья и развития, трудоспособность и активность;

- приобретение и углубление понимания о спортивной деятельности, о необходимых вещах, приспособлениях, о мерах безопасности в процессе занятия;

- вовлечение в процесс занятий спортом, активными играми, их применение как направление досуга с целью удовлетворения интереса к спортивным мероприятиям и выработки конкретной направленности в будущем для получения высоких результатов;

- формирование отзывчивости, сочувствия, отваги, открытости, чувства солидарности при осуществлении конкретных заданий; создание условий для совершенствования мыслительных процессов в процессе двигательных актов [7, c. 11].

Кожузова Н. отмечает, что преподавание физической культуры – обучающий процесс, применяемый с целью передачи опыта ведения деятельности с целью получения умений, физиологических параметров, существенного развития организма [10, c. 32].

По мнению Кособуцкой Г.В., воспитание выполняет ряд важнейших функций: оказывает влияние на развитие интереса к спорту, а также способствует формированию у детей основных общепринятых принципов. Базовые положения физического воспитания вкладываются в детей и совершенствуются под влияние педагога, потому этот аспект преподавания ведет к уравновешенному совершенствованию будущей личности [11, c. 24].

Обучение физической культуре – компонент модели образования, представляющий собой технологию воспитания с целью получения совершенства в физическом плане. Во время получения навыков ребенок получает одновременно основы интеллектуального, морально – этического воспитания.

Кузнецов В.С. отмечает, что в модель преподавания физической культуры включают институты, функционирующие ради достижения населением эталонов физической культуры, сама модель состоит из таких элементов: отличное здоровье, отличное физическое развитие отличная физическая подготовка [12, c. 84].

Развитие физических навыков – методика преобразования видов и функций жизнедеятельности, в качестве форм рассматривают изменения анатомического характера, а также улучшение биометрических параметров. В качестве функций здесь выступают характеристики реакции, силы, выносливости, ловкости. Под физической подготовкой понимают степень освоения умениями двигательной активности, соответствия их стандартам.

Целевой установкой воспитания физической культуры выступает формирование чувства национальной гордости, патриотизма, что выводит данную модель на уровень значения общегосударственного масштаба.

Построение программы развития здорового образа жизни, улучшение уровня здоровья – основная цель физического развития, направленная на формирование крепкого в физическом плане, устойчивого к жизненным трудностям, инициативного, креативного подрастающего поколения [15, c. 19].

Учитывая специфические черты каждой возрастной группы, модель физической культуры направлена на получение высокий результатов в плане воспитания, образования и оздоровления детей, при этом у дошкольников формируется понимание определенного алгоритма выполнения действий, учащиеся получают опыт двигательной активности, внедряют эти умения в быту [15, c. 20].

Также важнейшим направлением преподавания физической культуры является высокий уровень здоровья дошкольников.

Процесс обучения базируется на принципе удобств, то есть подопечный при занятии упражнениями должен получить удовольствие, повысить тонус от общении с друзьями. Важнейшим условием ведения преподавательской деятельности является возможность выбора альтернативных вариантов педагогом при организации процесса взаимодействия с детьми.

Пензулаева Л.И. отмечает, что методы взаимодействия с воспитанниками имеют вид программы лечебно – воспитательного характера, при этом основным принципом здесь является использование двигательных навыков [16, c. 113].

Рунова М.А. полагает, что эта модель состоит из таких компонентов:

- занятий спортом, при этом процесс с подопечными должен быть систематическим и регулярным, целесообразно через день, при этом раз в неделю проводится на открытом воздухе;

- мероприятия лечебно – оздоровительного характера, включающие в свой состав гимнастические упражнения, спортивные паузы, активные игровые процессы;

- проведение спортивных торжеств, программы активно – развлекательного характера;

- совершение ежедневных прогулок;

- занятия гимнастическими упражнениями дома [18, c. 112].

Итак, среди большого количества инструментов преподавания физической культуры игровым процессам отводится важное место, так как в процессе участия в игре дети получают навыки двигательной памяти, передаваемые старшими поколениями.

# 1.2. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста

Спатаева М.Х. заявляет, что ловкость в качестве одного из качественных двигательных параметров подразумевает под собой возможность организма выполнить определенный акт при минимальных временных затратах с конкретной частотой с конкретным уровнем импульсов. Относительно выработки научных концепций и гипотез существует множество научных взглядов, при этом определенная группа ученых сходится во мнении, что ловкость определяется уровнем лабильности систем мышц и нервов. Представители другого течения считают, что зависит от продолжительности реакции процессов, происходящих в нервной системе, при этом современная наука показала, что быстрота определяется как многогранный параметр, зависящий от общего состояния организма [19, c. 9].

Степаненкова Э.Я. наблюдает следующее: главными формами, применяемыми для оценки ловкости организма, являются продолжительность ожидания реакции на изменение движения, временной промежуток, необходимый для осуществления одного акта действия, временный промежуток, необходимый для осуществления акта действия с наибольшей частотой, временный промежуток, необходимый для реализации всего действия в комплексе [20, c. 221].

Филиппова С.О. отметила, что также определяют такое понятие ловкости как мгновенность старта акта действия (в спорте его синонимом является резкость), так как важную роль играет весь процесс движения, а не отдельные его фазы, так как его этапы могут дать только эпизодическую картину о быстроте организма [23, c. 103].

Ловкость – показатель, который имеет свои особенности отражения в различных сторонах жизни каждого человека, в качестве примера можно вспомнить профессиональную деятельность.

Скорость двигательного акта находится под воздействием степени развития нервной системы, посылающей сигналы группе мышц, а также организует и управляет комплексом действий. Эта характеристика напрямую определяется уровнем мастерства владения приемами, силовых качеств и гибкости мышечной системы, а при выполнении занятий долгое время и от степени выносливости организма [26, c. 54].

Ловкость нужна для создания и улучшения комплекса движений для занятия бегом, метанием, в активных игровых процессах, для высоких результатов в спортивной деятельности, это качество создает условия для адекватного реагирования в динамично переменчивой внешней среде.

Столяренко Л.Д. в своем исследовании заметил, что ученикам специфично влечение к активным действиям, что определено характеристиками их состояния здоровья, их нервно – сосудистой системой, находящейся под воздействием эмоций, высокой скоростью изменений механизмов возбуждения и торможения. Природное влечение младших школьников к коротким динамичным действиям с высокой скоростью необходимо поддерживать, акцентируя их внимание на различных занятиях для развития скорости, увлекательные задачи [21, c. 117].

Концептуальные цели совершенствования навыков ловкости определила воспитатель Рунова М.А.:

- развивать в высоком темпе действия на старте их выполнения, способность быстрой реакции на раздражитель;

- формировать умение поддерживать высокую ловкость действий [18, c. 138].

Кожухова Н. отметила, что немного отличную трактовку рассматривают в способах совершенствования ловкости:

- комплексное улучшение ловкости в конкретных комплексах упражнений;

- улучшение причин, влияющих на формирование ловкости [10, c. 52].

Доронина М.А. утверждает, что составляя набор занятий для улучшения ловкости рассматривают соответствие таким стандартам:

- определенное действие детьми приобретается и осваивается медленно, так как все их внимание и потенциал будет применяться ради обучения процессу, а не улучшению качества его выполнения;

- длительность занятий незначительна для предотвращения переутомления и сокращения темпа выполнения;

- необходимо исключать монотонность в занятиях, при этом рекомендуется их выполнять, варьируя скорость, интенсивность, сложность, в то же время нужно избегать длительного выполнения действия в максимально высоком темпе;

- занятия необходимо выполнять на начальной стадии отдыха, поскольку в тот момент дети максимально сконцентрированы и не устали от активных [7, c. 13].

В методике развития ловкости предлагаются следующие упражнения.

Вавилова Е.Н. отмечает, что для развития ловкости используются:

– «старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях;

– чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания.

– изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.

– изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением» [2, c. 74].

Бауэр О.П. полагает, что для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:

– «бег в максимальном темпе на дистанции 20–25–30м 5–6 раз;

– бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;

– бег с ускорением.

Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага применяют:

– бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);

– бег с крестным шагом по обручам» [1, c. 332].

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомога­тельное значение. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать.

Поэтому двигательная задача должна ста­виться в конкретной форме: например, поймать, попасть в кольцо и т.д. [3, c. 54]

Таким образом, одним из направлений активизации двигательных действий детей является выполнение различных упражнений движе­ний под дидактические рассказы. Желательно, чтобы эти рассказы  имели те­матический (сюжетный) характер, так как   сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала  к возрастным особенностям детей [6, c. 87].

Объяснение каждого уп­ражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий им самостоятельно имитировать движения. В данном случае упражнения приобретают форму игры. Все игры, включенные в данный урок, должны быть разнопланового характера, и должны ре­шать разные педагогические задачи.

# ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

# 2.1 Цель и задачи исследования

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

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

Задачи исследования.

1. Изучение теоретико-методических положений о развитии ловкости.

2. Уточнение методики повышения уровня развития ловкости в практике занятий физическими упражнениями по плану общеобразовательной школы.

3. Обобщение опыта работы специалистов в области физической культуры по исследуемой проблеме.

4. Разработка эффективных средств и методов воспитания ловкости у детей младшего школьного возраста для использования на уроках физической культуры.

5. Экспериментальная проверка разработанных методов развития ловкости в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию.

# 2.2 Методы исследования

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

- изучение, анализ и обобщения научно-методической литературы;

- педагогические наблюдения и метод опроса;

- анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента.

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

На уроках гимнастики в МУП «Дворец спорта» Евпатории производилось непосредственное открытое педагогическое наблюдение, изучался опыт работы учителей физической культуры и индивидуальная методика воспитания и развития ловкости, используемая в работе со школьниками.

В исследовании были использованы методы опроса: беседы и анкетирование.

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

В беседах с обучающимися третьих классов задавались следующие вопросы:

- какие физические качества и способности нужны современному человеку?

- как вы представляете себе ловкого человека?

- необходима ли ловкость в жизни, где обязательно ее проявление?

- с помощью, каких упражнений можно стать более ловким?

- часто ли на уроках ф.к. и дома в комплексе УГГ вы их выполняете?

Тренерам была предложена анкета, определяющая индивидуальную методику повышения уровня развития ловкости в практике занятий физическими упражнениями.

Анкета

Индивидуальная методика развития ловкости у школьников.

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

а) в 1 – 4 классе;

б) 5 – 9 классе;

в) 10 – 11 классе;

г) уделяете ей одинаковое внимание во всех возрастных периодах.

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

а) часто, отвожу ей особую роль;

б) постоянно, наряду с другими физическими качествами;

в) редко, уделяя меньше внимания, чем другим физическим качествам;

г) считаю не нужным уделять гибкости внимании на занятиях

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

а) общая ловкости;

б) специальная ловкость;

в) акробатическая ловкость;

г) развиваете одинаково все виды ловкости.

4. В какой части урока Вы используете упражнения на растягивания?

а) в подготовительной части;

б) в основной части;

в) в заключительной части;

г) сочетаете в двух – трех частях урока.

5. Каким упражнениям Вы отдаете предпочтение при развитии ловкости?

а) активным упражнениям;

б) пассивным упражнениям;

в) статическим упражнениям;

г) комбинируете все известные Вам средства.

6. С помощью какого метода Вы повышаете уровень развития ловкости?

а) метода повторного упражнения;

б) игрового метода;

в) соревновательного метода;

г) сочетаете различные методы.

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

а) легкая атлетика;

б) гимнастика;

в) спортивные игры;

г) во всех разделах

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

а) йоги;

б) стретчинга;

в) калланетики или другие средства;

г) не использую.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направленность задания | Тестовое задание | Уровни развития ловкости | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | |
| Мальч. | Девоч. | Мальч. | Девоч. | Мальч. | Девоч. |
| 1 | Ловкость координации движения | Бег змейкой  (сек) | 6,0 | 6,2 | 7,5-6,5 | 7,5-6,5 | 7,6 | 7,6 |
| 2 | Ловкость равновесия | Челночный бег 3х10 (сек) | 8,6 | 9,1 | 9,0-9,5 | 9,5-10,0 | 9,9 | 10,4 |
| 3 | Ловкость координации движения и равновесия | Челночный бег 4х9 с кубиком  (сек) | 10,6 | 12,6 | 11,5-12,5 | 13,5-14,5 | 13 | 15 |
| 4 | Ловкость кистей рук и глазомер | Метание в цель  (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4-3 | 4-3 | 1 | 1 |

Способ выполнения тестовых заданий

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

2. Челночный бег 3х10 - встаньте позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», бегите как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, коснитесь ее рукой, развернитесь и бегите к линии старта. Добежав до нее, точно также коснитесь рукой и после поворота продолжайте бег в обратную сторону. Таким образом вы должны выполнить три цикла «туда и обратно». Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала настройтесь на правильность его выполнения с максимальной скоростью и не снижайте ее на поворотах..

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

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

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

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

# 2.3 Организация эксперимента

Для проведения педагогического эксперимента использовались условия спортивной базы МУП «Дворец спорта» Евпатории, непосредственно экспериментальная методика направленного воспитания и развития ловкости внедрялась на уроках физической культуры в течение 4-ой четверти с 31.03.17 г. по 10.05.17 г.в третьих и четвертых классах, где 3-й класс – это экспериментальная группа, а 4-й – контрольная.

На уроках физической культуры в школе был определен исходный уровень развития ловкости у школьников обоих классов, с помощью отобранных тестовых заданий, а именно произведена оценка:

- ловкость координации движения;

- ловкость равновесия;

- ловкость координации движения и равновесия;

- ловкость кистей рук и глазомер.

Одновременно с тестированием в экспериментальной группе (3-й) на уроках физической культуры вводились новые для школьников методы и средства увеличения подвижности. Контрольный класс (4-й) занимался по традиционной методике, где вопросам улучшения ловкости не уделялось должного внимания. Основной задачей эксперимента явилось совершенствование и расширение комплекса средств и методов развития ловкости у младших школьников.

Процесс развития ловкости в экспериментальной группе–(3-й) осуществлялся постепенно, дозировка упражнений была небольшой, но упражнения применялись систематически и регулярно на каждом уроке, а также рекомендовались для выполнения в УГГ. Особое внимание уделялось обеспечению гармоничного развития подвижности во всех основных суставах.

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

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

При выполнении заданий на гибкость перед ребенком ставилась конкретная цель, например: дотянуться рукой до определенной точки. Подобный прием, по мнению В.И. Ляха, позволяет достичь большей амплитуды движений. Основным методом развития подвижности суставов являлся повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями (1 – 2 – 3) по 8 – 10 повторений на первых занятиях, а затем постепенно их объем и интенсивность возрастали между сериями, предлагались упражнения на расслабление. Амплитуду движений рекомендовалось постепенно увеличивать и выполнять упражнения на растягивание до ощущения дискомфорта и легкой болезненности в растягиваемой части тела. Подобный способ выполнения упражнений требовал сознательного и заинтересованного отношения к работе, поэтому перед их применением детям сообщались теоретические знания о значении данных упражнений, механизме действия на опорно-двигательный аппарат и возможных положительных результатах. Это помогало создавать позитивные мотивационные установки на выполнение наших заданий.

Кроме метода повторного упражнения практиковались игровой и соревновательный методы.

Уроки гимнастики проводились три раза в неделю. Для детей этого класса была разработана система домашних заданий, она систематически контролировалась и оценивалась и включала в себя: упражнения на развитие гибкости позвоночника, подвижности плечевых, тазобедренных и других суставов.

Упражнения, применяемые для развития ловкости

1) Переход с бега на месте с переходом на бег по прямой.

2) Бег по прямой, по сигналу развернуться и бежать в обратном направлении.

3) Бег спиной вперед с об беганием стоек.

4) Из и.п. сед спиной вперед по сигналу стартовое ускорение.

5) То же из положения в упоре лежа.

6) Повороты на 360 градусов.

7) Ускорение после кувырка.

8) Ведение волейбольного мяча, 1-2 руками

9) Передачи мяча из рук в руки по кругу.

10) Перешагивание через гимнастические скамейки.

11) Подлазание под легко атлетический барьер.

12) Перешагивание через гимнастическую скамью с с последующим подлазанием под легко атлетический барьер.

13.Броски теннисного мяча в стену с различных расстояний.

14.Броски мяча друг другу.

Комплекс подвижных игр направленных на развитие ловкости.

БЕЛКИ НА ДЕРЕВЕ.

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

ЗАМКНИ КРУГ.

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

ЗАМКНИ КРУГ.

Двое играющих - охотники. Каждому дается по 7 фасолинок. Охотники ловят других игроков и раздают пойманным фасолинки. Выигрывает тот, кто быстрее раздает фасолинки, а те, у кого их окажется больше, становятся охотниками.

МЕШОК ГАММИ.

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

КАПКАНЫ.

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

ЛЕВ ПОТЕРЯЛСЯ.

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

МЫШИ В СТОЛОВОЙ.

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

НЕ РАЗЛЕЙ.

Для игры понадобиться столько стаканов, сколько игроков в команде. Команды выстраиваются в ряд с завязанными глазами. У первых игроков - сосуды одинаковых размеров, полные воды. Количество игроков в командах равное. По сигналу игроки начинают переливать воду друг другу. Выигрывает та команда, у которой воды останется больше. Финиш можно сделать передачей кружки последнего игрока обратно через всех игроков первому между ногами.

ПО ДОСКЕ.

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

ПСИБИХУЗА.

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

СТРОИТЕЛЬСТВО В СЛЕПУЮ.

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

СБОР В ТУМАНЕ.

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

ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ.

На расстоянии 1-2 м чертятся 2 параллельные линии. От них отмечается еще 2 параллельные через 5м каждая. Первые линии - это линии старта, вторые - домики. Команды стоят, наступив ногой на старт. Ведущий четко произносит название одной из команд. Та команда должна убегать в свой дом, а другая догонять. Кого догнали - тот выходит из игры.

ВОЛКИ ВО РВУ.

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

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

Основные правила их применения:

Комплексная направленность и строгий контроль за объемом и интенсивностью воздействий.

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

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

Выводы по главе

1. Исходя из актуальности изучаемой проблемы и выявления противоречия, нами поставлены цель и задачи исследования.

2. Для реализации цели и решения задач исследования запланирован и применен комплекс научно – педагогических методов.

3. Организация исследования заключалась в определении исходного уровня развития ловкости у школьников третьих и четвертых классов МУП «Дворец спорта» Евпатории, внедрения экспериментальной методики в одной из групп и проведении повторного тестирования, которое может подтвердить заявленную гипотезу исследования или же опровергнуть ее.

# ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

В результате обобщения теоретических знаний выявлены:

- особая значимость ловкости в различных видах жизнедеятельности, а также для физического развития школьников;

- возрастная предрасположенность детей младшего школьного возраста к направленному воспитанию ловкости, обусловленная рядом анатомо-физиологических особенностей;

- специальные средства и методы, эффективно улучшающие подвижность в суставах опорно-двигательного аппарата;

- большие педагогические возможности физических упражнений, являющиеся базовым средством повышения уровня развития ловкости в процессе физического воспитания;

- особенности методики воспитания ловкости в младшем школьном возрасте.

Педагогические наблюдения за школьниками начальных классов и анкетирование тренеров дали возможность оценить отношение педагогов к проблеме развития ловкости на уроках физической культуры и установить практическую методику ее воспитания. Получены следующие результаты:

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

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

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

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

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

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

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

Первоначальный этап педагогического эксперимента заключался в определении исходного уровня общей ловкости у школьников третьих и четвертых классов посредством тестирования координации движения и быстроту выполнения.

В таблицах 3.1 и 3.2, представлены результаты первого этапа тестирования в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 3.1. - I этап тестирования экспериментальной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия учащегося | Тестовое задание | | | | | | | |
| Бег «Змейкой» | | Челночный бег 3х10 | | Челночный бег 4х9 с кубиком | | Метание в цель | |
| Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен |
| 1 | Алчинова Оля | 8,0 с | Низ | 9,5 с | Сред | 13,7 с | Сред | 3 | Сред |
| 2 | Алчинов Дима | 7,8 с | Низ | 9,4 с | Сред | 13,6 с | Низ | 1 | Низ |
| 3 | Зайцева Ариана | 7,3 с | Сред | 10,0 с | Сред | 13,8с | Сред | 3 | Сред |
| 4 | Киршина Анна | 8,3 с | Низ | 10,5 с | Низ | 15,3с | Низ | 1 | Низ |
| 5 | Кутлин Эдуард | 7,7 с | Низ | 10,0 с | Низ | 13,0 с | Низ | 4 | Сред |
| 6 | Лобанова Анна | 8,4 с | Низ | 10,4 с | Низ | 14,5 с | Сред | 1 | Низ |
| 7 | Якупов Артур | 6,8 с | Сред | 9,1с | Сред | 12,0с | Сред | 5 | Выс |
|  | Итого | В.У – 0%  С.у – 29%  Н.у. – 71% | | В.У – 0%  С.у – 58%  Н.у. – 42% | | В.У – 0%  С.у – 58%  Н.у. – 42% | | В.У – 14%  С.у – 43%  Н.у. – 43% | |

Общий результат тестирования экспериментальной группы:

Высокий уровень – 7%

Средний уровень – 48%

Низкий уровень – 45%

Таблица 3.2. - I этап тестирования контрольной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия учащегося | Тестовое задание | | | | | | | |
| Бег «Змейкой» | | Челночный бег 3х10 | | Челночный бег 4х9 с кубиком | | Метание в цель | |
| Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен |
| 1 | Алчинова К. | 6,8 с | Сред | 10,5 с | Низ | 15,4 с | Низ | 1 | Низ |
| 2 | Колесникова О. | 7,6 с | Низ | 10,0 с | Сред | 15,7 с | Низ | 3 | Сред |
| 3 | Лобанов А. | 7,6 с | Низ | 9,5с | Сред | 13,0с | Низ | 5 | Выс |
| 4 | Попов Никита | 6,6 с | Сред | 10,1 с | Низ | 12,0 с | Сред | 4 | Сред |
|  | Итого | В.У – 0%  С.у – 50%  Н.у. – 50% | | В.У – 0%  С.у – 50%  Н.у. – 50% | | В.У – 0%  С.у – 25%  Н.у. – 75% | | В.У – 25%  С.у – 50%  Н.у. – 25% | |

Общий результат тестирования контрольной группы:

Высокий уровень – 5%

Средний уровень – 35%

Низкий уровень – 65%

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

В течение педагогического эксперимента в экспериментальном классе широко практиковались, разнообразно сочетаясь, упражнения на растягивание указанные выше. С ее окончанием произведен повторный этап педагогического эксперимента, совпадающий по содержанию с первоначальным.

Таблица 3.3. - II этап тестирования экспериментальной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия учащегося | Тестовое задание | | | | | | | |
| Бег «Змейкой» | | Челночный бег 3х10 | | Челночный бег 4х9 с кубиком | | Метание в цель | |
| Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен |
| 1 | Алчинова Оля. | 7,5 с | Сред | 9,1 с | Выс | 14,0с | Сред | 5 | Выс |
| 2 | Алчинов Дима | 7,3 с | Сред | 8,6 с | Сред | 12,0 с | Сред | 3 | Сред |
| 3 | Зайцева Ариана | 6,2 с | Выс | 9,6 с | Сред | 15 с | Низ | 4 | Сред |
| 4 | Киршина Анна | 6,6 с | Сред | 10,4 с | Низ | 13,9с | Сред | 1 | Низ |
| 5 | Кутлин Эдуард | 7,6 с | Низ | 8,4 с | Выс | 11,8 с | Сред | 4 | Сред |
| 6 | Лобанова Анна | 7,2 с | Сред | 9,6 с | Сред | 14,1 с | Сред | 3 | Сред |
| 7 | Якупов Артур | 6,0 см | Выс | 9,0 с | Сред | 10,6 с | Выс | 1 | Выс |
|  | Итого | В.У –29%  С.у – 57%  Н.у. – 14% | | В.У – 29%  С.у – 57%  Н.у. – 14% | | В.У – 14%  С.у –72%  Н.у. – 14% | | В.У – 29%  С.у – 57%  Н.у. – 14% | |

Общий результат II этапа тестирования экспериментальной группы:

Высокий уровень – 25% - прирост составил – 18%

Средний уровень – 60% - прирост составил – 27%

Низкий уровень – 14% - уменьшился на 46%

Улучшение ловкости произошло на всех уровнях по всем тестовым заданиям.

Таблица 3.4. - II этап тестирования контрольной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия учащегося | Тестовое задание | | | | | | | |
| Бег «Змейкой» | | Челночный бег 3х10 | | Челночный бег 4х9 с кубиком | | Метание в цель | |
| Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен | Рез-т | Уровен |
| 1 | Алчинова К. | 6,6 с | Сред | 9,7 с | Сред | 15,1 с | Низ | 1 | Низ |
| 2 | Колесникова О. | 7,6 с | Низ | 9,4 с | Сред | 15,0 с | Низ | 3 | Сред |
| 3 | Лобанов А. | 7,0 с | Сред | 9,0с | Сред | 11,7 с | Сред | 3 | Низ |
| 4 | Попов Никита | 7,1 с | Сред | 9,5 с | Сред | 10,6с | Выс | 5 | Выс |
|  | Итого | В.У – 0%  С.у –75%  Н.у. – 25% | | В.У – 0%  С.у – 100%  Н.у. –0% | | В.У – 25%  С.у – 25%  Н.у. –50% | | В.У – 25%  С.у – 25%  Н.у. – 50% | |

Общий результат II этапа тестирования контрольной группы:

Высокий уровень – 15% - прирост составил 10%

Средний уровень – 45% - прирост составил 5%;

Низкий уровень –36% - снижен на 14%.

Результаты тестирования контрольной группы показывают наличие небольшого улучшения уровня развития ловкости, прирост показателей объясняется большой долей физических упражнений на уроках и еще раз доказывает большие педагогические возможности физических упражнений.

Выводы по работе:

1. Анализ и обобщение научно-теоретических положений показало большую важность направленного воспитания ловкости в младшем школьном возрасте.

2. Обобщение опыта работы специалистов по физической культуре, в области исследуемой проблемы, позволил выявить, что вопросы воспитания ловкости в условиях школы не получают достойного внимания.

3. Специально отобранные и разработанные средства и методы воспитания ловкости эффективно улучшают ее показатели у детей младшего школьного возраста, что доказано в результате педагогического эксперимента и следовательно выдвинутая гипотеза является верной и доказанной.