

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано

«Утверждаю»

к использованию в работе

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

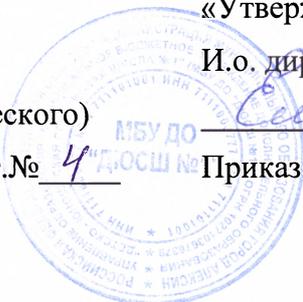
Протокол тренерского (методического)

Е.В. Епифанов

совета от 12.01 2021 г. № 4

Приказ бт «31» 03

2021 г. № 44-9



**Методическая работа**  
**«Развитие ловкости у детей младшего**  
**школьного возраста»**

Выполнила: Филимонова М.Ю. - тренер-преподаватель  
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

г. Алексин  
2021

## Содержание

Введение.....	3
1. Научно-педагогические основы развития ловкости у младших школьников.....	4
1.1 Ловкость как один из видов двигательных способностей.....	4
1.2 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста.....	8
1.3 Методика воспитания координационных способностей (ловкости).....	10
2. Упражнения для развития ловкости у школьников младшего возраста.....	17
Заключение.....	21

## 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».

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.

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».

Согласно Н.А. Бернштейну, ловкость - «чрезвычайно универсальное, разностороннее». Об этом физическом качестве можно многое сказать: это и функция управления, а в связи с этим главенствующее место по ее осуществлению занимает центральная нервная система. Управлять же для реализации ловкости, т. е. ей приходится очень многим. 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, «она - концентрат жизненного опыта по части движений и действий». Недаром ловкость повышается с годами и удерживается у человека дольше всех других его психофизических качеств. Двигательная ловкость это своего рода двигательная находчивость.

Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. В последующем в развитии ловкости может наступить, если систематически не выполнять упражнения для ее 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.

# 1. Научно-педагогические основы развития ловкости у младших школьников

## 1.1 Ловкость как один из видов двигательных способностей

Слово «Ловкость» - есть производная от слова «лов» - ловить. Первоначальное значение слова относится к охоте промыслу, ловле зверя, птицы, рыбы. С течением времени значение слова расширилось и перенесено было на человека, но смысл его мало изменился с тех пор. Ловкость по - прежнему определяется как способность нашего тела к проворству, ухватке, подвижности, гибкости ( по Н.А. Бернштейну).

По В.И. Далу, «Ловкость» - это значит « складный в движениях».. Именно «складывать» движений определяет ловкого прыгуна, бегуна именно умение многие движения рук, ног, туловища «складывать» в общее движение всего тела, дающие высший результат. Умение управлять своим телом и есть ловкость.

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

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

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

В системе управления движениями одним из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие координации движений «организация управляемости двигательного аппарата» (Н.А.Бернштейн, 1957г.) Организация, программирование и управление любым двигательным действием происходят на разных этапах по принципу динамической субординации. Это означает, что высшие (ведущие) уровни построения движений всегда реализуют смысловые и программирующие стороны движений, а низшие (фоновые) уровни, находящиеся под контролем высших, обслуживают исполнительские или моторные стороны движений (двигательный состав). Сенсорные коррекции как ведущих, так и фоновых уровней (последние могут протекать бессознательно) обеспечивают двигательным действием устойчивость опорных частей тела, синергетическую плавность всех звеньев участвующей в кинематической цепи, экономичность мышечных затрат, пространственную точность, стабильность и т.д.

При осуществлении гимнастических, метательных движений, спортивно-игровых двигательных действий (ДД) исполнители отличаются разными

координационными возможностями, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под координационными способностями (КС) понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению ДД.

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

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

Для того что бы провести подразделений видов ловкости, установим прежде всего основное и самое характерное свойство ловких движений в том, что касается их физиологического построения. Каждое движение или действие, которое мы признаем выполненным ловко, построено непременно не менее чем на двух уровнях. При этом ведущий уровень этого ловко выполненного движения обнаруживает яркие качества переключается, находчивости, маневренности, а подслаивающие эти движения в фоновый уровень - столь же яркие качества слаженности, послушности и точности работы.

Итак, реальные ощутительные проявления ловкости начинаются у человека с уровня пространства. Опираясь на только что указанные общие свойства общих двигательных актов, мы можем выделить два вида ловкости. Первый из них относится к движениям, ведущимся на уровне пространства и подкрепленным фонами из другого уровня. Этот вид мы называем телесной «ловкостью»

Второй вид ловкости проявляется в действиях со столь же обязательными фонами из обеих подуровней пространства. Этот вид мы обозначаем названиями «ручная или предметная ловкость».

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

Можно подразделить действия по тому признаку, какому уровню принадлежат самые существенные ведущие движения - звенья этих цепочек

действий. К первой вводной группе мы отнесем действия, вообще бедные какими бы то ни было высшими автоматизмами. Сюда относятся действия «разведочного порядка»: действия рассматривания предметов, их ощупывания, сравнение, выбирая и т. д. К этой же группе можно причислить простейшие предметные действия, доступные уже 3-4 летнему ребенку: поставить предмет, налить или насыпать что-нибудь в сосуд, и т. д.

Во вторую группу включаются действия ведущие движения - звенья построены в корковом подуровне дальнедействующих рецепторов точности и меткости.

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

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

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

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

В соответствии с этими главными критериями оценки КС считают следующие 4 основных признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики.

Рассмотрим признаки, отражающие координационные способности, подробнее.

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

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

Следуют различать точность воспроизведения дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений: точность реакции на движущийся объект: целевую точность или меткость.

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

Рациональность ДД имеет так же качественную и количественную стороны. Качественная сторона рациональности-целесообразности движений, количественная - их экономичность. Экономичность двигательной деятельности является весьма специфичным признаком, характеризующим КС. Можно например, отличать высокой экономичностью в беге на средние и длинные дистанции, но не проявлять этого признака при осуществлении баллистических или спортивно-игровых ДД.

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

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

Стабильность - обобщенная количественная характеристика выполнения двигательного действия с относительно малым диапазоном отклонения. Итак, данные критерии оценки - общие понятия, которые корректируются при определении соответствующих специальных и специфических качеств.

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

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

точности, скорости и находчивости (в спортивных играх). Отсюда видно, что все критерии оценки координационных способностей являются сложными и многозначными. Они специфично проявляются в реальных видах двигательной деятельности и в разных сочетаниях друг с другом. Все это надо учитывать при выборе и разработке соответствующих методов для оценки КС, а также при анализе конкретных показателей, полученных в результате исследований.

**Существуют следующие виды КС (Координационные способности): специальные, специфические и общие.**

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

Во всевозможные циклических (ходьба, лазанье, бег, плавание и др.) и ациклические ДД (прыжки);

В движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (прикосновение, укола, обвода контура, движения указания и т.д.).

В движениях перемещения вещей в пространстве (подъем тяжести).

В движениях прицеливания.

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

Как отмечает В.И. Лях, под общими КС следует понимать «потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различными по происхождению и смыслу двигательными действиями».

## **1.2 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (I-IV классы). Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитывается анатомо-физиологические особенности детей и подростков, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов, а так же 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. В младшем школьном возрасте происходят значительные изменения в организме детей и их нужно учитывать в процессе физического воспитания. Интенсивно развивается нервная система. Удваивается спинной мозг. В головном мозге происходит значительный скачок

в развитии височно-теменно-затылочной и лобной областей. Происходит развитие условных рефлексов. К 6-7 годам улучшается. В младшем школьном возрасте по мере прогрессивного созревания коры нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условие для быстрого формирования условных связей. В процессе развития ребенка происходят изменения взаимоотношений коры больших полушарий и подкорковых структур. Это обуславливает особенности возбудительного и тормозного процессов в детском возрасте, а следовательно и специфику проявления типологических особенностей. В младшем школьном возрасте идет интенсивное созревание сенсорных систем. Помимо корковых отделов переработку поступающей информации вовлекаются и другие корковые зоны - ассоциативные отделы, участвующие в опознание стимулов, их классификации, выработке эталонов. Эти структуры созревают в течение длительного времени, вплоть до подросткового возраста и во время его. Постоянность их созревания определяет специфику процесса воспитания в школьном возрасте.

В зрительном анализаторе в возрасте 6-8 лет зрачки широкие вследствие преобладания тонуса симпатических нервов, иннервирующих мышцы радужной оболочки. В 8-10 лет зрачок вновь становится узким и очень живо реагирует на свет. Повышается острота зрения от 0,86% в 5-6 лет до 0,98% в 9-10 лет. Повышаются пороги слышимости речи. У детей 6-9 лет порог слышимости 17-24 д БА для высокочастотных слов и 19-24 для низкочастотных. У детей в этом возрасте надо развивать слух с помощью слушания музыки, а обучением игре на музыкальных инструментах, пением. Во время прогулок приучать детей слушать природные звуки. Но слишком сильные звуки вредны для слуха детей. В это время идет развитие вестибулярного анализатора, который отвечает за координацию движений. Поэтому при развитии ловкости нужно, прежде всего, развивать возможности вестибулярного анализатора. Для обеспечения полноценной умственной и физической деятельности хорошая работоспособность. Умственная и физическая работоспособности возрастают по мере роста и развития детей. За равное время работы дети 6-8 лет могут выполнить 38 -53 % объема заданий, выполняемые 15-17 летними учащимися. При этом качество работы у первых на 45-64% ниже, чем у вторых, Темп роста скорости и точности умственной работы по мере увеличения возраста возрастает неравномерно, подобно изменению других количественных признаков, отражающих рост и развитие организма. Скорость и продуктивность работы первые три года обучения нарастает одинаково на 37-42% по сравнению с уровнем этих показателей при поступлении детей в школу. Физическая работоспособность повышается за счет систематических занятий физической культурой. Работоспособность изменяется в течение рабочего дня. В первой половине учебных занятий у большинства учащихся младших классов работоспособность сохраняется на относительно высоком уровне, обнаруживая подъем после первого урока. К концу третьего урока работоспособность уменьшается и еще больше к концу четвертого урока. Для поддержания

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

Опорно-двигательный аппарат в младшем школьном возрасте так же претерпевает изменения. Наблюдается усиление роста позвоночного столба, продолжается окостенение его костей, появляется шейный и грудной изгиб. В этом возрасте позвоночник обладает большой подвижностью и гибкостью за счет незначительного окостенения. Именно в это время нужно развивать ловкость и гибкость. К шести годам устанавливаются свойственные взрослому относительные величины верхней и нижней части грудной клетки, резко увеличивается наклон ребер. На форму грудной клетки большое влияние оказывает физические упражнения и посадка. Под влиянием физических упражнений она может стать шире и объемистее. При длительной неправильной посадке может произойти деформация грудной клетки, что нарушает развитие сердца, крупных кровеносных сосудов и лёгких. К семи годам становятся ясно видимыми кости запястья, происходит сращивание костей тазового пояса, наблюдается рост костей черепа. К восьми годам идет накопление мышечной массы. Она составляет примерно 27% от массы тела. Рост мышечных волокон продолжается в связи с увеличением сухожилий и за счет структурных преобразований самого волокна. Увеличивается сила отдельных групп мышц. Но все же младшие школьники обладают низкими показателями силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывает у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным корыстно-силовым упражнениям. Отсюда видно, что при таких показателях наиболее целесообразно развивать в этом возрасте координационные способности. К тому же в этом возрасте проявляется способность к точному воспроизведению движений по заданной программе. Детям доступны такие двигательные акты, как бег, прыганье, катание на коньках, плаванье, гимнастические упражнения. Итак, младший школьный возраст особенно благоприятен для развития ловкости. Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости дают наибольший эффект, если систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования.

### **1.3 Методика воспитания координационных способностей (ловкости)**

Для развития двигательно-координационных способностей (ловкости) Л.П.Матвеев, Е.Н.Вавилов и др. рекомендуют разнообразные методические приемы:

1. Применение необычных исходных положений.
2. Изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений:  
метание сверху, снизу, сбоку;  
прыжки на одной, двух ногах, с поворотом.

Использование предметов различной формы и массы и т.д.

Выполнение согласованных действий.

Для развития КС в физическом воспитании и спорте используют следующие методы:

Стандартно-повторного упражнения;

Вариативного упражнения;

Игровой;

Соревновательной.

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

По мнению многих исследователей, главным методом развития КС является метод вариативного (переменного) упражнения.

**Его подразделяют на два варианта:**

Метод строго регламентированного;

Не строго регламентированного упражнения.

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

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

2) Приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

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

б) усложнение привычного действия;

в) комбинирование двигательных действий.

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

а) Использование сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;

б) Усложнение движений с помощью заданий;

в) Совершенствование техники двигательных действий после дозированной физической нагрузки

г) Выполнение упражнений в условиях ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо и т.д.

Методы не строго регламентированного варьирования предполагают такие приемы:

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

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

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие правила: использовать небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений; многократное их повторение, изменяя отдельные характеристики и двигательные действия в целом, изменяя условия осуществления этих действий. Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании ловкости в младшем школьном возрасте.

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

Необходимо учитывать особенности регулирования нагрузок и отдыха в упражнениях, специально ориентированных на улучшение развития ловкости: их число и частоту повторений в рамках каждого отдельного занятия целесообразно доводить лишь до таких величин, которые не исключают успешного преодоления координационных трудностей.

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

В количественном процессе воспитания способностей, от которых зависит точность движений, лишь условно выделить отдельные стороны. Л.П. Матвеев выделяет особенности проявления «чувства пространства» в двигательной деятельности. Он подчеркивает, что «восприятие пространства» и оценка пространственных параметров движений тесно связаны с активным включением «мышечного чувства», отсюда понятно, что совершенствование «чувства пространства» в процессе физического воспитания осуществляется в единстве с совершенствованием способности соблюдать заданные пространственные параметры движений. Автор отмечает ведущую роль в совершенствовании «чувства пространства» и повышении степени пространственной точности движений:

- четкую постановку и реализацию системы заданий с последовательно возрастающими требованиями к точности дифференцировок (различий) при оценке пространственных условий действий и к точности управления движениями в пределах заданных пространственных параметров.

Иначе говоря, чтобы выполнить действие в точном соответствии с заданными пространственными параметрами, надо:

- чтобы движения были точными:
  - а) по времени;
  - б) по величине прилагаемых усилий.

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

заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Автор предлагает наиболее типичные упражнения на ориентирование:

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

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

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

а) для поздно статического равновесия:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного анализатора;
- уменьшение площади опоры;
- введение неустойчивой опоры;
- введение сопутствующих движений;

б) для динамического равновесия:

- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, расположение и др.);
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (качели).

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

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

Нужно обучать учащихся элементами самостраховки, научить правильным, элементам игры и соревнования (кто больше удержит равновесие в положении «ласточка», чья команда добьется более устойчивого соскока т.д.) - все это повышает качество движений.

Для закрепления разучиваемых упражнений следует выполнять:

- а) движения не только в начале, но и в конце урока, после значительной нагрузки;
- б) упражнения в играх, эстафетах, соревнованиях, комплексах утренней зарядки и домашних заданиях;
- в) правильно освоенные движения на «результат».

Способность быстро перестраивать двигательную деятельность у детей младшего возраста является очень важной. Способность к перестроению это

«умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям».

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

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

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

При выполнении определенных двигательных действий, в частности, сложных в координационном отношении, непривычных или осуществляемых впервые, непроизвольно повышается напряжение мышц, которые непосредственно не участвуют в данных движениях. Излишнее мышечное напряжение и недостаточное расслабление приводит к тому, что обозначается

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

Непременным условием предупреждения и преодоления мышечной напряженности является формирование адекватной установки на расслабление, которая предусматривала бы как необходимую степень расслабления мышц в состоянии покоя, так и по возможности свободное, раскрепощенное выполнение двигательных действий. Для выработки такой установки нужны систематические подкрепления ее, достаточно частое напоминание о значении расслабления. Важнейшую роль в совершенствовании способности к произвольному расслаблению мышц на первых этапах физического воспитания играет овладения системой специально направленных упражнений, получивших название «упражнения в расслаблении», а затем регулярное применение их в сочетании с другими упражнениями и использование методических приемов, способствующих исключению излишней напряженности при выполнении двигательных действий (по Л.П.Матвееву). Упражнения на расслабление можно разделить на 4 группы:

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

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

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

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

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

В.И.Лях рекомендует уменьшить координационную напряженность с

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

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

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

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

В подготовительной и заключительной части целесообразно проведение некоторых специально-подготовительных координационных упражнений, проводящих к и развивающих ловкость. В этих частях урока основным способом организации занятий является фронтальный. Его можно применять при проведении общеразвивающих КС без предметов, с предметами, в ходьбе, беге, прыжках.

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

Специально-подготовительные (подводящие) координационные упражнения, требующие от учащихся КС с одновременным проявлением скоростных выполняют сразу после подготовительной части (после комплекса общеразвивающих упражнений, в процессе или после изучения нового материала, перед закреплением ранее изученного). Ряд координационных упражнений можно проводить в середине, во второй половине или в конце основной части (соответственно упражнения, направленные на одновременное

развитие ловкости и скоростно-силовых способностей, КС и выносливости). Упражнения, с помощью которых происходит одновременное развитие КС и гибкости, можно включать в любое время основной и даже заключительной части урока, где традиционно представлены задания на дыхание, внимание, восстановление и расслабление мышц. В заключительную часть можно войти и ряд упражнений, вырабатывающих чувство пространства, времени, дифференцирования мышечных усилий.

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

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

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

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

Очень эффективны для развития ловкости подвижные игры и эстафеты, спортивные игры. В каждую тренировку целесообразно включать следующие упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений; бег в сочетании с поворотами и прыжками; бег спиной вперед, боком, с изменением направления. Метание мяча из различных исходных положений, после прыжков, поворотов; метание в цель в ускоренном темпе; метание в цель попеременно обеими руками; прыжки в длину, высоту различными способами, прыжки с поворотом и др.; отдельные упражнения на единой полосе препятствий (бег по проходам лабиринта, преодоление препятствий до 3 м.), требующие проявления ловкости; упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; броски мяча в цель, в корзину с места в движении, в прыжке, после поворотов, кувырки вперед, ведение баскетбольного мяча попеременно левой и правой руками с обводкой препятствий, жонглирование мячом и др. Преодоление неровностей; повороты на месте и в движении.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития ловкости. Естественный рост показателей КС с 7 до 10 лет составляет у девочек

28,6-92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков 22,5-80,0% (в среднем 56,2%) (по В.И.Лях).

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

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

## **2. Упражнения для развития ловкости у школьников младшего возраста**

### **1**

1. И. п. Основная стойка.

**Задание.** В ходьбе - хлопки руками спереди и сзади на каждый шаг с продвижением на отрезках прямой.

2. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под согнутым коленом правой и левой ноги.

3. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под прямой ногой с оттянутым носком.

### **2**

1. И. п. Основная стойка.

**Задание.** В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх и вниз-назад.

2. То же, но движения руками в стороны, вверх, вперед и вниз-назад.

3. То же, но движения руками вверх, в стороны, вперед и вниз-назад.

### **3**

1. И. п. Основная стойка.

**Задание.** В ходьбе на каждый шаг движения руками: вперед, в стороны, вперед, вниз-назад.

2. То же, но движения руками вперед, перед грудью, вперед, вниз-назад.

3. То же, но движения руками вперед, в стороны, вверх, вниз-назад.

### **4**

1. И. п. Основная стойка.

**Задание.** Одновременная постановка рук на 8 счетов на пояс, к плечам, вверх, два хлопка вверху с последующим возвращением рук обратно вниз.

2. То же, но движения руками выполняются во время ходьбы на месте, начиная с левой ноги.

3. То же, но движения руками выполняются во время прыжков на двух ногах на

#### 5

1. И. п. Основная стойка.

**Задание.** С правой руки на 16 счетов последовательно поднимать руки на пояс, к плечам, вверх, два хлопка вверху с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бедра.

2. То же, но все движения выполняются в ходьбе на месте, начиная с левой ноги и правой руки.

3. То же, но все движения выполняются во время прыжков на двух ногах на месте.

#### 6

1. И. п. Стойка, малый мяч в руках.

**Задание.** Подбрасывать малый мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловить его другой.

2. То же, но подбрасывать мяч из-за спины одной рукой, а спереди ловить другой.

3. То же из-за спины, но двумя руками через голову.

#### 7

1. И. п. Стойка ноги врозь, руки в стороны, малый мяч в левой руке.

**Задание.** Темповая переброска правой рукой мяча из-за спины в левую, а левой спереди в правую руку.

2. То же, но левой рукой из-за спины в правую, а правой спереди в левую руку.

3. То же, но чередовать броски из-за спины то правой, то левой рук

#### 8

1. И. п. Стойка ноги врозь, малый мяч в руках.

**Задание.** Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180° и поймать мяч.

2. То же, но коснуться пола двумя руками.

3. То же, но подбросив теннисный мяч вверх, поочередно коснуться руками плеча, пояса, пола.

#### 9

1. И. п. Стойка ноги врозь, руки с малыми мячами впереди.

**Задание.** Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.

2. То же, но выпускать поочередно теннисные мячи из рук.

3. То же, но перебрасывать мячи из одной руки в другую, одновременно верхом и низом.

#### 10

1. И. п. Партнеры стоят в шаге, лицом друг другу на расстоянии 15-20 м.

**Задание.** Точное метание с места малого мяча партнеру в руки из-за головы и ловля его другим партнером двумя руками.

2. То же, но метание с трех шагов разбега из-за головы, расстояние 20-25 м.

3. То же, но метание с пяти шагов разбега в баскетбольный щит на дальность отскока с последующей ловлей вторым партнером.

## 11

1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу на расстоянии полушага, один из них держит баскетбольный мяч.

**Задание.** Передача мяча между партнерами с поворотом туловища направо и налево.

2. То же, но передача мяча с вращением вокруг себя справа и слева.

3. То же, но чередуя передачу мяча с вращением вокруг себя и «восьмеркой» вокруг ног.

## 12

1. И. п. Первый партнер 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 партнерами.

**Задание.** Поочередные броски по кольцу с ближних точек в пределах штрафной площадки.

2. То же, но с линии штрафной площадки.

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

## 13

1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, один из них держит мяч.

**Задание.** Передача и прием мяча сверху и снизу с наклоном вперед и выпрямлением.

2. То же, но чередуя передачу мяча сверху и снизу между ногами правой и левой стороны.

3. То же, но чередуя передачу мяча вокруг себя и сверху и снизу между ногами.

## 14

1. И. п. Партнеры сидят друг к другу спиной на расстоянии 0,5 м, один из них держит мяч.

**Задание.** Передача мяча справа налево и наоборот.

2. То же, но чередуя, передачу мяча верхом и справа налево

3. То же, но чередуя, вращение мяча вокруг себя с передачей его верхом и справа налево.

## 15

1. И. п. Партнеры стоят на коленях лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м, один из них держит баскетбольный мяч.

**Задание.** Вращение мяча вокруг себя с последующей передачей его партнеру, чередуя вращение в правую и левую стороны.

2. То же, но партнеры стоят на одном колене и передают мяч, сочетая вращение под правым и левым коленом и вокруг себя.

3. То же, но партнеры сидят ноги врозь и передают мяч, сочетая вращение мяча под ногами и вокруг себя.

## 16

1. И. п. Партнеры стоят около стенок, лицом друг к другу на расстоянии одного шага, один из них держит баскетбольный или ручной мяч.

**Задание.** Прием и передача мяча двумя руками с последующим поворотом на носках и вышагиванием, касаясь мячом стенки.

2. То же, но чередуя передачу мяча с вращением вокруг себя в момент приема.

3. То же, но чередуя передачу мяча с вращением вокруг себя во время вышагивания.

#### 17

1. И. п. Основная стойка, скакалка сзади.

**Задание.** Темповые прыжки через скакалку с вращением ее вперед. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе.

2. То же, но два прыжка ноги вместе, два - ноги врозь.

3. То же, но два прыжка руки скрестно, два - руки в стороны.

#### 18

1. И. п. Стойка ноги врозь, скамейка между ногами, набивной мяч массой 2-3 кг внизу.

**Задание.** Темповые прыжки на скамейку - ноги вместе и со скамейки - ноги врозь, продвигаясь вперед.

2. То же, но приземляться то с правой, то с левой стороны от скамейки.

3. То же, но перепрыгивая через скамейку, продвигаясь вперед змейкой

#### 19

1. И.п. Основная стойка лицом к скамейке.

**Задание.** Темповые прыжки на скамейку и со скамейки.

2. То же, но прыжок со скамейки вперед с поворотом на 180° и продолжением выполнения задания.

3. То же, но прыжки с гантелями массой 2-3 кг.

#### 20

1. И. п. Основная стойка у края скамейки.

**Задание.** Темповые прыжки с продвижением вперед, ноги врозь, скамейка между ногами, прыжок на скамейку - ноги вместе.

2. То же, но чередуя темповые прыжки на скамейку и прыжки со скамейки с правой и левой стороны.

3. То же, но темповые прыжки двумя ногами через скамейку змейкой с продвижением вперед.

#### 21

1. И. п. Основная стойка, гантели массой 2 кг внизу, скамейка сбоку.

**Задание.** Темповые прыжки на скамейку и со скамейки толчком обеих ног, продвигаясь вперед.

2. То же, но темповые прыжки на скамейку и со скамейки двумя ногами, чередуя приземление справа, слева и ноги врозь с продвижением вперед.

3. То же, но темповые прыжки двумя ногами змейкой через скамейку с продвижением вперед.

#### 22

1. И. п. Присед, руки отведены назад.

**Задание.** Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу.

## Заключение

На основе анализа научно - методической литературы, можно сделать выводы:

1. Ловкость - самое многообразное качество наиболее распространенными и общепринятыми в нашей стране измерителями ловкости считаются: координационная сложность усвоенного двигательного задания; точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик данного движения и время, необходимое для усвоения нового движения и изменения двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой (т. е. время сложной двигательной реакции).

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

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

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

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

- применение необычных исходных положений (бег из положения, стоя); быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движения;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, с боку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом; использование в упражнениях предметов различных форм, массы, объема; выполнение согласованных действий школьниками участниками (вдвоем держась за руки, садиться и вставать, выполнять наклоны, прыжки); систематически и целенаправленно включать подвижные игры, усложнять условия игры.