

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Брянский государственный университет
имени академика И.Г. Петровского»

КУРСОВАЯ РАБОТА

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ КАК
СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ЛОВКОСТИ

Выполнила:

Гром Полина Александровна

студентка 3 курса

очной формы обучения

Научный руководитель:

Шкуричева Елена Викторовна

старший преподаватель

Брянск 2021 г.

Цели и задачи работы

Цель исследования: выявить эффективность использования подвижных игр и игровых упражнений с мячом как средства развития координации и ловкости у детей младшего школьного возраста.

В соответствии с целью, гипотезой и предметом исследования были сформулированы следующие **задачи исследования:**

- ♦ Изучить научную литературу по проблеме исследования.
- ♦ Разработать методику на основе подвижных игр и игровых упражнений с мячом для развития ловкости и координации у детей младшего школьного возраста.
- ♦ Апробировать и исследовать эффективность разработанной методики на основе подвижных игр и игровых упражнений с мячом для развития ловкости и координации у детей младшего школьного возраста.

Теоретические основы

- ◆ В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления.
- ◆ В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений.
- ◆ В движениях ребенка 7 лет видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей.

Подвижные игры и игровые упражнения с мячом.

Задачи подвижных игр

повышение общей физической подготовленности учащихся и укрепление их здоровья

развитие ловкости младших школьников

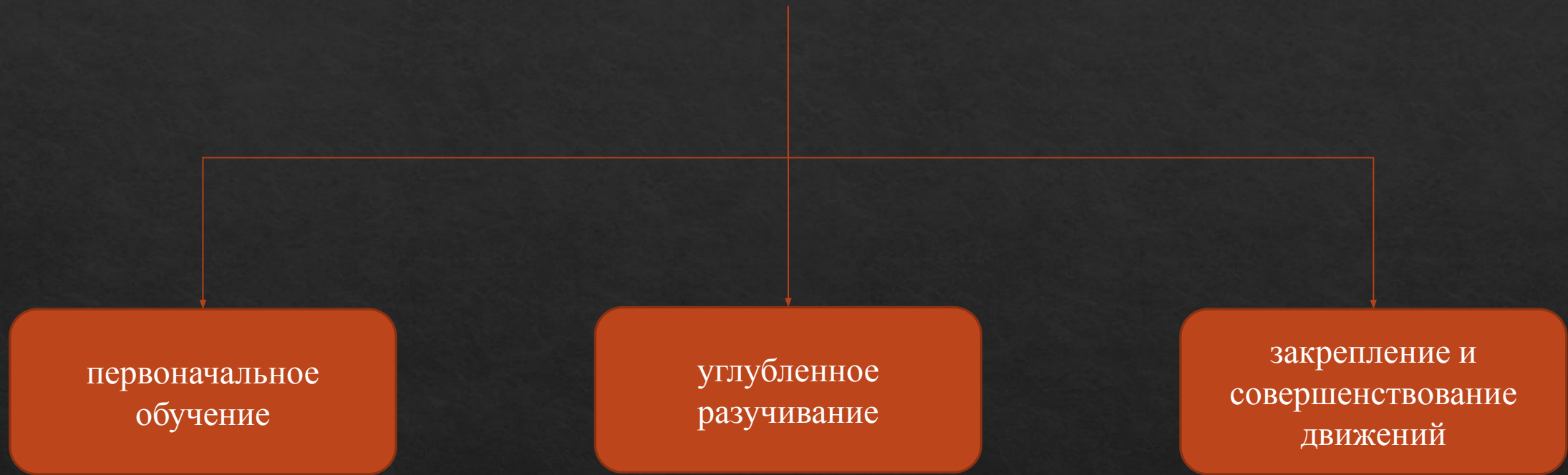
формирование умений и навыков владения мячом, сотрудничество со сверстниками в процессе совместной физкультурной и спортивной деятельности

воспитание положительных черт характера: дисциплинированности, доброжелательности, коллективизма, честности, отзывчивости, смелости

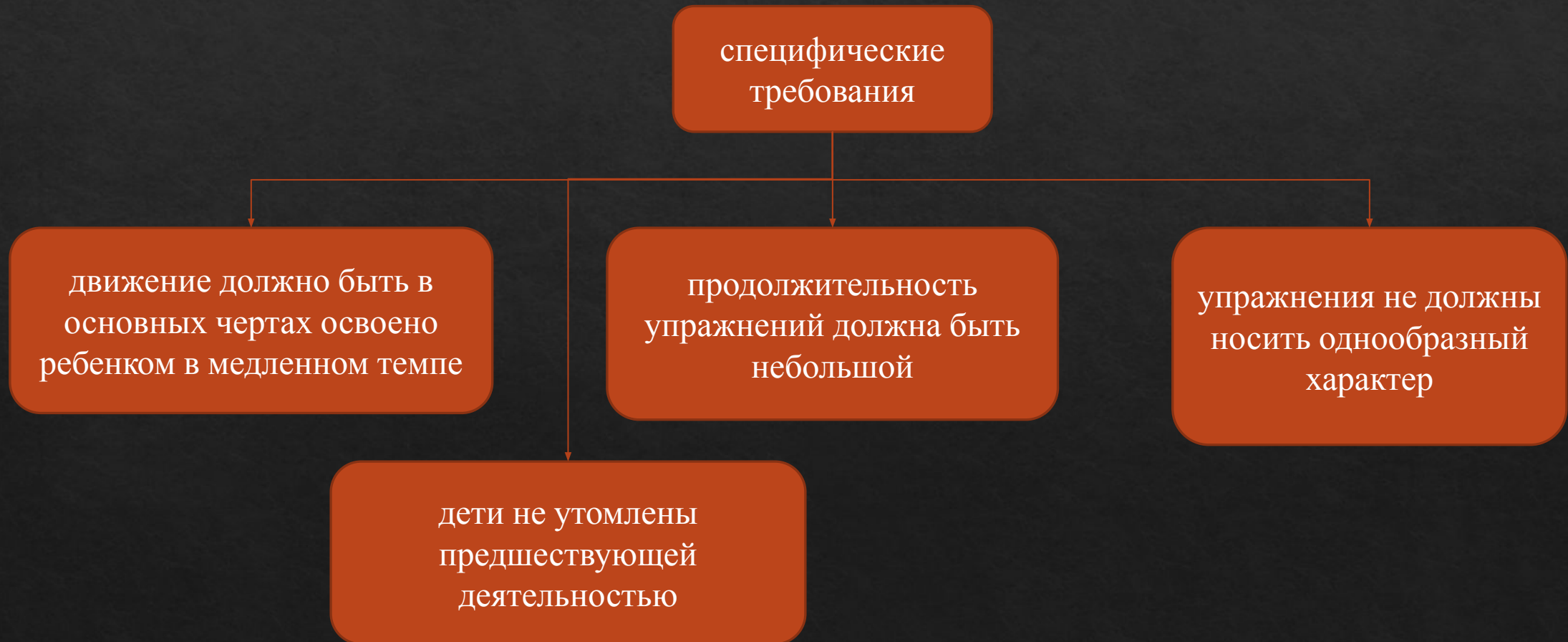
отбор и передача талантливых и перспективных учащихся в учебно-тренировочные группы специализированных учебно-спортивных учреждений

укрепление здоровья человека

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:



Использование подвижных игр и игровых упражнений с мячом на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста



Для развития ловкости детей младшего школьного возраста необходимо учить их:

- ◆ перекладывать, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку;
- ◆ подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой;
- ◆ ловить мяч после дополнительных движений (хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота на 360° , приседания).

Детей обучают тем действиям с мячом, которые:

- ◆ составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- ◆ доступны детям младшего школьного возраста;
- ◆ дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Задачи и методы исследования

- ◆ Изучить научную литературу по проблеме исследования.
- ◆ Разработать методику на основе подвижных игр и игровых упражнений для развития ловкости и координации у детей младшего школьного возраста.
- ◆ Апробировать и исследовать эффективность разработанной методики на основе подвижных игр и игровых упражнений для развития ловкости и координации у детей младшего школьного возраста.

В ходе курсовой работы были использованы следующие **методы** исследования:

- ◆ анализ методической и научно-практической литературы;
- ◆ педагогический эксперимент;
- ◆ педагогическое тестирование;
- ◆ метод математической статистики.

Педагогический эксперимент

Для достижения цели данного этапа эксперимента мы поставили перед собой следующие задачи:

- ◆ Подобрать подвижные игры и игровые упражнения с мячом на развитие ловкости и координации.
- ◆ С детьми экспериментальной группы организовать выполнение упражнений с мячом для развития ловкости и координации.

Педагогическое тестирование

Нами проведено педагогическое тестирование Исследование ловкости проводилось по методике М.А. Руновой и включало тесты на определение уровня развития ловкости и координации движений:

- ◇ Челночный бег 3*10 метров.
- ◇ Отбивание мяча от пола.
- ◇ Подбрасывание и ловля мяча.

Нормативы физической подготовленности М.А. Руновой

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег	6,5с	8,1с	8,5с	6,5с	8,2с	8,6с
Отбивания мяча от пола	20-35р	35-70р	70-85р	15-35р	35-70р	70-85р
Подбрасывания и ловля мяча	30-45р	45-60р	60-75р	25-40р	40-55р	55-70р

Организация исследования

- ◆ На первом этапе на основе результатов анализа научно — методической литературы осуществлялся выбор темы, объекта и предмета исследования. Ставилась цель, и подбирались задачи для успешного её решения, разрабатывалась методика.
- ◆ На втором этапе исследования проводились тестирования групп, проводилось внедрение и апробирование разработанной методики в экспериментальной группе.
- ◆ На третьем этапе проводились контрольные измерения, определялась эффективность внедрённой методики, производилась обработка результатов, написание курсовой работы.

Результаты уровня развития ловкости и координации у детей младшего школьного возраста в начале исследования

	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Челночный бег 3*10	Подбрасывание мяча	Отбивание мяча	Среднее значение	Челночный бег 3*10	Подбрасывание мяча	Отбивание мяча	Среднее значение
Высокий уровень, %	0	12	0	4	12	0	6	6
Средний уровень, %	63	44	63	56	44	56	56	50
Низкий уровень, %	37	44	37	40	44	44	38	44

Для достижения цели данного этапа эксперимента мы поставили перед собой следующие задачи:

- ◆ 1. Подобрать подвижные игры и игровые упражнения с мячом на развитие ловкости и координации.
- ◆ 2. С детьми экспериментальной группы организовать выполнение упражнений с мячом для развития ловкости и координации.

Таким образом, в течение полугода нами велась работа по развитию ловкости и координации младших школьников.

С детьми проводились занятия, содержание которых строилось в соответствии с программными требованиями, материал давался с постепенным усложнением. Работа с детьми позволила реализовать принцип индивидуального подхода к детям при формировании такого психофизического качества, как ловкость.

Результаты уровня развития ловкости и координации у детей младшего школьного возраста в конце исследования

	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Челночный бег 3*10	Подбрасывание мяча	Отбивание мяча	Среднее значение	Челночный бег 3*10	Подбрасывание мяча	Отбивание мяча	Среднее значение
Высокий уровень, %	44	38	69	50	25	18	12	18
Средний уровень, %	50	56	31	45	35	50	62	54
Низкий уровень, %	6	6	0	4	40	32	26	27

Анализ результатов исследования

Таким образом, результаты повторной диагностики позволяют сделать выводы о том, что проводимая нами в течение учебного года целенаправленная работа по развитию ловкости и координации у детей экспериментальной группы посредством подвижных игр и упражнений с мячом оказалась эффективной.

Выводы

- ◆ Мы изучили научную литературу по проблеме исследования, разработали методику для развития ловкости и координации у детей младшего школьного возраста, а также апробировали и исследовали эффективность разработанной методики.
- ◆ Для определения степени эффективности влияния подвижных игр с мячом на развитие ловкости и координации нами была организована опытно-экспериментальная работа, результаты которой подтвердили выдвинутую нами гипотезу.
- ◆ Количество детей, обладающих высоким уровнем развития ловкости и координации, значительно увеличилось в экспериментальной группе. В контрольной группе этот показатель также вырос, но незначительно.
- ◆ Сравнительные данные контрольной и экспериментальной групп позволяют сделать вывод о том, что методика, внедрённая нами в процесс обучения, оказала значительное влияние на развитие ловкости и координации детей экспериментальной группы. Поэтому, мы считаем, что мы полностью справились со своей задачей.

Спасибо за внимание