

▶ **ФАМИЛИЯ Имя Отчество**

▶ **Курсовая работа**

▶ ***Методика развития ловкости у детей младшего
школьного возраста***

▶ **Уровень образования: среднее профессиональное образование
Направление 49.02.01 «Физическая культура»
Основная образовательная программа ТХ.5961.2019 Физическая культура
Очная форма обучения**

**Группа 19235
Руководитель:
Преподаватель КФКиСЭТ,
кандидат педагогических
наук, доцент,
Заслуженный
работник высшей школы
РФ
Кораблева Елена Николаевна**

▶ **Санкт-Петербург – 2020**

Актуальность исследования: Среди многообразия двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости особое место занимает ловкость. Ловкость представляет собой сложное, комплексное психофизическое качество. Она теснейшим образом связана с функцией управления, а это значит, что главную роль в проявлении этого качества играет центральная нервная система (ЦНС). Этим обстоятельством обусловлен и тот факт, что ловкость является более разносторонним, гибким и универсальным качеством по сравнению с другими.

Целью исследования является изучение методики развития ловкости у детей младшего школьного возраста и разработка практических рекомендаций.

Задачи исследования:

- 1. Изучить и проанализировать литературные источники по теме исследования.**
- 2. Определить уровень развития ловкости у детей младшего школьного возраста.**
- 3. Разработать комплекс упражнений для улучшения ловкости у детей младшего школьного возраста.**

ГЛАВА 1. ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка. Физически ребенок в этом возрасте развивается довольно равномерно. Увеличивается рост и вес тела, повышается иммунитет, быстро развиваются мышцы сердца.



- ▶ **Частота сердечных сокращений более стойкая, но под влиянием разных движений, положительных и отрицательных эмоций она быстро изменяется.**
- ▶ **Хорошее выполнение детьми**
 - ▶ **движений, включенных в**
 - ▶ **подвижные игры с меняющимися**
 - ▶ **условиями, свидетельствует о высоком уровне развития ловкости.**
- ▶ **Среди факторов, обуславливающих ловкость, необходимо отметить: способность человека сознательно воспринимать, контролировать двигательные задачи; формировать план и способ выполнения движений.**



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

Хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижные игры с меняющимися условиями, свидетельствует о высоком уровне развития ловкости.



Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах).

Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.



При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения.

Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.



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

- ловкость способствует овладению новыми видами движений;
- в процессе овладения новыми видами движений улучшаются психические процессы (память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки);
- наличие высокого уровня ловкости позволяет быстро и эффективно осуществлять тактические действия по взаимодействию в играх, перемещений в циклических движениях, единоборствах;
- наличие этих способностей ведёт к более экономному расходованию физических сил.



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

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

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

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



Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Для учащихся начальных классов наиболее подходящим средством развития ловкости является игра, т.к. игровой метод делает более доступным изучение сложных упражнений.

Подвижные игры помогают оживить и разнообразить упражнения по развитию ловкости.

Игра – признанное средство общей физической подготовки младших школьников. Освоение техники спортивных движений полноценно только при системном использовании подвижных игр.





Развитие ловкости, координации движений наиболее благоприятно в процессе занятий подвижными играми. Это обусловлено характерной спецификой множества подвижных игр, основанной на постоянно и быстро меняющихся условиях выполнения двигательных действий, смене их характера.



ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На первом этапе исследования проводился анализ литературных источников. Теоретический анализ литературы дал возможность изучить методику развития ловкости у детей младшего школьного возраста и ее роли в различных видах жизнедеятельности у учащихся 7-11 лет. А также теоретический анализ литературных источников позволил обосновать актуальность темы исследования, определить цели и задачи. Всего проанализировано 12 литературных источников и 6 интернет источников .



ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ▶ На втором этапе исследования было разработано тестирование исходного уровня развития ловкости у учащихся младшего школьного возраста, комплекс специальных упражнений и подготовлен план-конспект урока, проведены уроки, определена эффективность разработанных рекомендаций.
- ▶ Тесты:
 - ▶ 1. Метание теннисного мяча на дальность на спортивной площадке (150 гр.).
 - ▶ 2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий).
 - ▶ 3. Оббегание препятствий – набивных мячей (на время, сек.), расстояние между мячами 2 м, 10 шт.
 - ▶ 4. Разработан типовой конспект урока.

ВЫВОДЫ

1. Были изучены и проанализированы источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы показывает, что развитие быстроты у учеников младшего школьного возраста имеет большое значение, поскольку хорошо развитая ловкость способствуют успешной обучаемости, плавности и точности движения.

2. На сегодняшний день школьникам предъявляются достаточно высокие требования. Это определяет необходимость поиска новейших путей, при помощи которых можно наилучшим образом обучать детей управлять своими движениями.

3. Система физического воспитание детей в образовательных учреждениях функционирует на недостаточном уровне, что создает необходимость её совершенствовать как в плане традиционно используемых, так и внедрение новейших средств, форм и методов занятий подвижными играми.



4. Определен уровень развития ловкости у учащихся младшего школьного возраста. Уровень развития ловкости определялся с помощью специальных тестов: метание теннисного мяча на дальность (150 гр.), метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжки со скакалкой за 1 мин.



5. Разработан комплекс упражнений для развития ловкости у учащихся младшего школьного возраста. Для развития ловкости у учащихся младшего школьного возраста были разработаны комплексы специальных подвижных игр.



Спасибо
за
внимание!

