

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии

▶ **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 и 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!

