

*Холодова Екатерина Валерьевна*

бакалавр

Педагогический институт ФГБОУ ВО «Иркутский

государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

## **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ В НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ**

*Аннотация:* физическое развитие детей является важной составляющей процесса общего развития ребенка и основой для успешного процесса обучения и воспитания. Как отмечает автор, одним из важных физических качеств, недостаточно развитым у современных дошкольников, является ловкость. В статье рассмотрены возможности ее развития в народных подвижных играх.

*Ключевые слова:* дошкольники, физическое развитие, физические качества, ловкость, подвижная игра, народная игра.

На современном этапе развития системы дошкольного образования произошли значительные изменения к содержанию образования, целям и задачам. Задачи, касающиеся физического развития детей, решаются в рамках образовательной области «физическое развитие».

Организация работы по физическому развитию детей дошкольного возраста включает в себя наряду с развитием основных видов движений развитие физических качеств детей. Одним из таких качеств, которое является важным, является ловкость. В теории и методике физического воспитания проблема развития ловкости является одной из наиболее противоречивых и наименее изученных.

Ловкость представляет собой вид сложно скоординированной деятельности. Она является психофизическим качеством, которое лежит в основе формирования гармоничной личности, потому что обуславливает точности, ритмичность и согласованность отдельных движений, формирование ориентировки в пространстве, чувство равновесия, умение согласовывать свои действия с изменениями окружающей обстановки.

В работах целого ряда исследователей отмечается роль ловкости в общей структуре физических качеств человека. В дошкольном возрасте создаются благоприятные условия для развития ловкости, но возможности ее развития, условия, методы и приемы ее развития являются изученными недостаточно, что и явилось основанием для разработки данной проблемы.

В научно-методической литературе исследователи, изучавшие ловкость, отмечают, что она представляет собой сложный психофизиологический комплекс, который состоит из умения распределять и концентрировать внимание, способности быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнение сложно координированных действий.

Э.Я. Степаненкова выделяет условно несколько видов ловкости – в частности, ручную ловкость и локомоторную ловкость. Первый вид включает в себя умелые точные движения рук при относительно малоподвижном туловище, второй вид включает в себя двигательные действия, связанные с перемещением в пространстве всего тела или крупных его звеньев. Ловкость имеет разную степень развития [1].

Первая степень, по мнению Н.А. Бернштейна, характеризуется пространственной точностью и скоординированностью движений, вторая степень характеризуется пространственной точностью и скоординированностью движений в сжатые сроки, третья степень характеризуется высокой степенью точности и скоординированности движений, которые выполняются в сжатые сроки в переменных условиях. На шестом году жизни в организме ребенка происходит значительная перестройка, которая влияет в том числе и на развитие физических качеств [1].

Старшие дошкольники, как указывает Э.Я. Степаненкова, являются в целом более активными, у них сформирован достаточный запас двигательных умений и навыков. Движения, которые требуют скорости и гибкости, у них получаются лучше, при том, что сила и выносливость развиты недостаточно. Неравномерность развития физических качеств является одной из характерных особенностей данного возраста [4].

Старшие дошкольники уже характеризуются достаточно развитой ловкостью, быстро овладевают сложными по координации движениями, учатся действовать рационально, проявлять находчивость, приспосабливаться к изменяющейся ситуации, добиваться четкости в решении двигательных задач. В тоже время у многих детей ловкость является развитой недостаточно, что обуславливает необходимость специальной организации работы, способствующей развитию ловкости.

Для развития ловкости необходимо упражнять детей в разнообразных видах движений, выполняемых с разной скоростью, разной переключаемостью. Одним из видов деятельности, в котором оптимально сочетаются данные условия, является подвижная игра.

Значение подвижных игр в физическом развитии детей дошкольного возраста рассматривали в своих работах П.Ф. Лесгафт, А.В. Кенеман, Е.А. Аркин и другие исследователи. П.Ф. Лесгафт определяет подвижную игру как сознательную активную деятельность ребенка, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижные игры бывают разных видов, большую группу среди подвижных игр составляют народные игры [3].

Я.А. Краснобаева считает, что народные подвижные игры являются ярким выражением народа, отражением этнических особенностей и способствуют в том числе и приобщению детей к народной культуре. Народные подвижные игры могут быть разных типов: сюжетными, бессюжетными играми-забавами. В каждом виде игр присутствуют свои особенности. Сюжетные народные игры отражают в условной форме жизненный или придуманный эпизод, бессюжетные народные игры содержат интересные двигательные игровые задания, игры-забавы являются универсальным способом проявления физической активности [2].

Народные игры в значительной степени повышают у детей интерес к участию в них из-за того, что они являются необычными, непривычными для детей, поскольку дети редко с ними сталкиваются в своей субкультуре. В народных подвижных играх часто происходит смена условий, которая помогает детям

переключаться с одного действия на другое, реагировать быстро и точно. При этом заранее дети не могут спланировать свои действия, что оказывает положительное влияние на развитие ловкости.

Народные подвижные игры могут подбираться с учетом уровня развития ловкости детей и стоящим задачам, связанным с развитием ловкости. Изменение содержания игры, игровых действий помогает разнообразить двигательный опыт детей, учит детей реагировать на изменение характера движений, их дозировки, темпа, амплитуды и т. д. Сама новизна, которая постоянно присутствует для детей в народной подвижной игре, также способствует развитию ловкости посредством повышения интереса к самой игре. Через народные подвижные игры могут быть реализованы основные этапы развития ловкости.

Таким образом, в народной подвижной игре создаются благоприятные условия для развития ловкости детей шестого года жизни. Этому способствуют включение новых разнообразных движений или элементов новизны в знакомые движения; использование усложненных, новых сочетаний знакомых движений; изменение привычных условий выполнения, смену условий игры, новизна.

### *Список литературы*

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст]. – М., 2007. – 132 с.
2. Краснобаева Я.А. Методика формирования ловкости у детей 6–7 лет [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт» – Т. 26. – С. 91–95. Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2014/64319.htm>.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт, И.Н. Решетень. – М.: ФиС, 2007. – 142 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]. – М.: Академия, 2016. – 368 с.