

Бондарь Алена Александровна

учитель

МБОУ «СОШ №4»

г. Алексеевка, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются различные точки зрения специалистов на особенности обучения точным двигательным действиям, применение физических упражнений, развитие ловкости, формирование двигательных умений и навыков в процессе занятий на уроках физической культуры у учащихся младшего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** двигательная ловкость, условные рефлексy, координационные способности, игровой метод, подвижные игры.*

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, который 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».

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». Как писал Н.А. Бернштейн: «Ловкость – это 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. Отсюда видно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом в развитии ловкости. Проявление ловкости в большей степени зависит от пластичности нервных

процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления.

В младшем школьном возрасте происходят значительные изменения в организме и их нужно учитывать в процессе физического воспитания.

Интенсивно развивается нервная система. Удваивается спинной мозг. В головном мозге происходит быстрый скачок в развитии височно-теменной затылочной и лобной областей. Формируются новые условные рефлексы. В этом возрасте идет развитие вестибулярного анализатора, который отвечает за координацию движений. Поэтому при формировании и развитии ловкости нужно, прежде всего, развивать возможности вестибулярного анализатора.

Согласно исследованиям Л.П. Матвеева, координационные способности (ловкость) детей могут развиваться следующим образом:

- возраст 7–8 лет – простые координации;
- возраст 8–9 лет – сложные координации;
- возраст 9–10 лет – равновесие;
- возраст 10–11 лет – точность движений.

В связи с этим мы видим, что младший школьный возраст особенно благоприятен для формирования и развития ловкости. Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте.

Для формирования и развития ловкости Л.П. Матвеев, Е.Н. Вавилов и др. рекомендуют разнообразные методические приемы: применение необычных исходных положений, изменение скорости или темпа движений, смена способов выполнения упражнений, использование предметов различной формы и т. д. Также для развития ловкости в физическом воспитании используют разнообразные методы. Мной на уроках физической культуры часто используется игровой метод, который является эффективным, результативным и способствует развитию основных движений.

Игра – это процесс моделирования реальных жизненных ситуаций. В игре, как и в жизни, вся деятельность регулируется сознанием. Именно поэтому

совершенствуются психические механизмы, способствующие формированию целостной личности человека. Конечно же выбор игр всецело определяется конкретными задачами и условиями их проведения. А чтобы поддержать интерес к играм, ребята должны узнать их, и наша задача помочь им в этом.

Подвижная игра является незаменимым средством для развития движений детей, их сенсорных, познавательных и творческих способностей, но ее воспитательная ценность зависит от правильного руководства, его умелого проведения. Систематическое их применение расширяет двигательные возможности и обеспечивает полноценное освоение «школы движений», куда, прежде всего, входят бег, прыжки, метания. Эти жизненно необходимые навыки под влиянием игровых условий превращаются в умения, значительно расширяющие возможности их применения в самых различных целях и сочетаниях. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры. Наиболее приемлемым для ребят младшего школьного возраста является следующий *комплекс подвижных игр, направленных на формирование и развитие ловкости*.

1. Белки на дереве.

Все играющие – белки. Они должны находиться все время на деревьях. Между деревьями бегают собаки, которые должны осалить белок, бегающих по земле между деревьями. Белки могут иметь цель – добраться до края леса или до дерева с призом. Осаленные белки становятся собаками.

2. Замкни круг.

Играющие стоят в кругу. За их спинами бегают водящий. Он ляпает кого-либо из стоящих в кругу и стремится обежать круг и занять то место, где стоял «ляпнутый», который тоже начинает бежать вокруг круга, но в другую сторону на свое место. Кто прибегает последним – становится водящим.

3. Мешок гамми.

Игроки стоят в кругу, у ведущего в руках веревка с привязанным мешком, в котором лежит мяч или насыпан песок. Ведущий раскручивает веревку с

мешком, не поднимая его очень высоко, а играющие перепрыгивают через мешок. Если мешок ударяет кого-либо, то он становится ведущим.

4. Лев потерялся.

Играющие стоят в кругу с закрытыми глазами. Руководитель обходит их со стороны спины и дотрагивается до каждого рукой. Одному он незаметно прикрепляет скотчем табличку с надписью «Лев». После этого дается команда «Лев потерялся!». Игроки начинают смотреть, кто из них лев. После того как кто-то замечает это, он должен не давая понять льву о том, что он лев скрыться в одном из убежищ. После того как лев догадывается, кто он такой, он издает львиный рев и все, кто не успел спрятаться в убежище, считаются проигравшими.

5. Мыши в столовой.

Представьте себе, что в соседней комнате находится спящий кот, которого мыши не должны разбудить. Все сидят и слушают, один игрок – «мышь» находится за занавеской и должен поставить несколько тарелок друг на друга. Если он будет услышан, то «мышь» считается пойманной.

6. Зоркий глаз.

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперед и принять обусловленную стойку.

В заключение хотелось бы сказать, что процесс формирования и развития ловкости – есть процесс усвоения человеком социального опыта. Воспитание, носящее преднамеренный и целенаправленный характер, приобретает важнейшее значение в процессе развития детей. Таким образом, можно утверждать, что занятия с применением подвижных игр, дают больший эффект в развитии основных физических качеств у младших школьников.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Аникина Т.А. Избранные главы по возрастной физиологии: учеб. пособие / Т.А. Аникина, Л.Г. Ковтун. – Казань, 1992. – 223 с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 165 с.
4. Каджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5–11 классы: методическое пособие / Ю.Г. Каджаспиров. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2001. – 299 с.
6. Развитие ловкости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ronl.org/referaty/pedagogika/170103/>