

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/377847>

**Тип работы:** Дипломная работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

### ВВЕДЕНИЕ 3

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕТЬЕГО КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР 7

1.1 Характеристика ловкости и особенности ее развития у обучающихся 12

1.2 Особенности использования подвижных игр на уроках физкультуры 17

1.3 Возможности использования подвижных игр на уроках физкультуры для развития ловкости у обучающихся третьего класса 21

Выводы по первой главе 29

2 ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕТЬЕГО КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР 30

2.1 Диагностика уровня развития ловкости обучающихся третьего класса 30

2.2 Описание методического пособия «Подвижные игры для развития ловкости» 35

2.3 Рекомендации по использованию методического пособия «Подвижные игры для развития ловкости» 40

2.4 Критерии оценки эффективности реализации методического пособия «Подвижные игры для развития ловкости» 41

Выводы по второй главе 43

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 45

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 48

ПРИЛОЖЕНИЕ А Тесты для определения уровня развития ловкости 51

ПРИЛОЖЕНИЕ Б Методическое пособие «Подвижные игры для развития ловкости» 54

По антропометрическим данным в младшем школьном возрасте практически стираются гендерные различия. И мальчики, и девочки в этом возрасте достигают высоких значений аэробного энергообеспечения работы мышц. В этом возрасте младшие школьники способны освоить циклические упражнения средней и большой мощности, но ввиду высокой подвижности нервных процессов младшим школьникам свойственны эмоциональные перерывы, поэтому такая организация физических нагрузок нежелательна.

Опорно-двигательный аппарат детей младшего школьного возраста еще полностью не сформировался. Для детей данного возраста характерны сильные мышцы-сгибатели. Часто у детей крепкий живот, голова наклонена вперед, а колени полностью не разгибаются. На данном этапе физического развития важно обеспечить школьников необходимой двигательной активностью, способствующей гармоничному развитию в дальнейшем.

У детей младшего школьного возраста достаточно развит двигательный аппарат, чтобы они могли показывать точные и согласованные движения. На этом этапе развития крупная моторика детей расширяется и диверсифицируется благодаря расширенным возможностям. Дети интересуются качеством движения, интенсивность их выполнения у детей увеличивается, движения становятся разнообразными [13].

Дети, получающие достаточное количество физической нагрузки, отличаются высоким уровнем физического развития, свидетельствующим о состоянии центральной нервной системы и работе внутренних органов. Состояние физического развития часто напрямую связано с частотой заболеваемости ребенка, его активностью, способностью быстро восстановиться. Поэтому если в процессе подвижных игр наблюдается низкая активность ребенка, сонливость, стоит обязательно снизить нагрузку на ребенка и показать его врачу.

Согласно данным о физическом развитии младших школьников можно свидетельствовать, что на данный период развития ребенка приходится большое изменение его силы, быстроты, выносливости и ловкости. При этом ловкость благоприятно развиваться именно в данный период развития ребёнка.

Основным средством развития ловкости являются физические упражнения. Под физическими упражнениями понимается определенная двигательная активность, используемая для развития

физических качеств, укрепления организма и общего самочувствия [14].

В методике физического воспитания существует несколько классификаций физических упражнений (Рисунок 2).

#### Рисунок 2 – Классификация физических упражнений

В младшем дошкольном возрасте преимущественно используются упражнения, обладающие гимнастическими и игровыми свойствами.

Важное значение в развитии ловкости отводится гимнастическим упражнениям с быстрой сменой движений, в которых демонстрируется координация, точность и слаженность действий. В этом направлении используются гимнастические упражнения с предметами и без, а также разнообразные игровые моменты [15].

В подвижных играх развитие ловкости обеспечивается за счет быстрой смены направления и характера движений, например, бег с препятствиями, прыжки, передача мяча и др. Такая работа обеспечивает воздействие на нервные импульсы, что, в свою очередь, способствует развитию координации, точности [16]. Только целенаправленная и систематическая работа по развитию ловкости у детей младшего школьного возраста посредством различных двигательных упражнений позволит добиться эффективности педагогического воздействия, следовательно, повысит общее физическое развитие младших школьников. Таким образом, анализ методической и психолого-педагогической литературы позволил нам дать определение понятию «ловкость» как способность быстрого и точного выполнения необходимых двигательных упражнений с течением времени и характера.

В младшем школьном возрасте дети еще не способны проявить ловкость на высшем уровне, поэтому мы можем подчеркнуть, что на развитие ловкости в младшем школьном возрасте влияет на степень развития физического состояния и уровень сформированности психических качеств, таких как внимание, мышление и др.

#### 1.2 Особенности использования подвижных игр на уроках физкультуры

«Физическая культура» является обязательным учебным предметом в любом образовательном учреждении. Сам предмет «Физическая культура» является базой в физическом воспитании школьников.

Организация физического воспитания школьников подчеркивается в Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, и определяется на основе основной образовательной программы в объеме государственных стандартов и дополнительных образовательных программ, установленных образовательным учреждением самостоятельно [17].

Содержание физического воспитания определяется формами, методами и средствами.

По формам занятий по физическому воспитанию понимаются способы организации учебно-воспитательного процесса, при которых каждый этап характеризует определённый тип взаимодействия учителя с обучающимися и необходимые условия обучения [18].

Формы занятий по физическому воспитанию достаточно вариативны. Они изменяются в зависимости от задачи физического воспитания, возраста, пола обучающихся. Но главным условием физического воспитания является то, что занятия должны носить разнообразный характер.

В методике физического воспитания выделяют следующие формы физических упражнений (Рисунок 3)

#### Рисунок 3 – Формы физических упражнений

Среди данных форм занятий по физическому воспитанию основное внимание в образовательном учреждении уделяется урочным формам, т.е. урокам, которые широко используются в практике физического воспитания младших школьников.

Урочные формы представляют собой занятия, проводимые под руководством учителя с постоянным составом обучающихся [18].

От других форм занятий по физическому воспитанию у уроков есть ряд преимуществ:

- массовость организации обучения;
- систематическая занятость обучающихся физическими упражнениями;
- регламентируется основными программами физического воспитания на основе длительного обучения;
- проводится с учетом возраста и особенностей школьников;
- проводится под руководством педагогов физической культуры;

- оказывает систематическое влияние на здоровье и физическое развитие обучающихся [19].

Уроки физической культуры в начальных классах должны способствовать обучению детей:

-правильному дыханию и умению, сочетать дыхание с движениями;

-усложненным видам ходьбы и бега;

-бегать с преодолением препятствий (небольшие предметы, обегая и перепрыгивая их);

- прыжкам в длину и высоту с разбега;

-подбрасыванию и ловле мяча одной и двумя руками;

-метанию мяча в цель с различного расстояния;

-лазанию, ползанию различными способами по гимнастической скамейке и стенке;

-элементам спортивных игр;

- передвижению на лыжах, коньках (при наличии соответствующих условий) [20].

При подготовке урочного занятия, направленного на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии значительное внимание, уделяется вопросам, связанным с решением задач занятия.

Важно помнить, что решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач должно быть основано на учете индивидуальных возможностей и потребностей каждого ребенка. Необходимо использовать разнообразные методы и приемы обучения и воспитания, учитывая возрастные особенности учеников, их психологические и физиологические особенности, а также их интересы, склонности и уровень подготовленности.

Образовательные задачи заключаются в формировании двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи заключаются в формировании уважительного отношения к своему здоровью, культуре и традициям народа, укреплении чувства коллективизма, дисциплины, самоконтроля, устойчивости к различным вредным привычкам, воспитании волевых качеств, трудолюбия, ответственности.

Оздоровительные задачи заключаются в поддержании и укреплении здоровья учеников, формировании у них устойчивости к неблагоприятным внешним факторам, а также в обеспечении гармоничного развития физических качеств и функциональных систем организма.

В школе проводится 2 занятия по физкультуре в неделю. Продолжительность занятия 45 минут. Каждое третье занятие проводится на открытом воздухе.

Структура уроков физической культуры общепринята: урок состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Целью подготовительной части урока является мотивация школьников к физической активности, подготовка мышечного аппарата к дальнейшим физическим нагрузкам. Поэтому в подготовительной части урока проводится разминка, основанная на общефизических упражнениях, воздействующих на все группы мышц. Оптимальным временем организации подготовительной части урока является 10 минут.

Основная часть урока отвечает за реализацию целей и задач урока - разучивание новых упражнений, формирование техники и методики двигательных навыков в разных видах спорта и др. Основная часть урока является ключевым элементом урочной деятельности, поэтому на ее долю приходится 25 минут. Заключительная часть урока основывается на использовании размеренных физических упражнений умеренной дозировке, необходимых для восстановления жизненных сил школьников после активной деятельности.

Разделение уроков связано с физиологическими и психолого-педагогическими закономерностями[19].

В решении задач физического воспитания младших школьников учитель может использовать следующие методы:

Метод регламентированного упражнения - решает при колоссальной многовариантности самих физических упражнений основную общую задачу - обеспечить наилучшие условия для усвоения новых двигательных умений и навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств.

Словесный метод - предполагают широкое использование слова. Словом, обозначаются знания, ставятся задачи, осуществляется руководство, оцениваются результаты и т.д. Благодаря сенсорным методам обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко.

Другой метод, широко используемый в физическом воспитании, - это метод игрового обучения. Игры позволяют учащимся развивать такие качества, как координацию, выносливость, скорость и силу. Они также способствуют развитию конкурентных и тактических навыков, а также умения быстро принимать

решения и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Для каждого занятия необходимо продумать способы осуществления игры и ее организацию в условиях местности и размещения физкультурного оборудования. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное на занятия физической культурой, и повысить двигательную активность детей. При проведении занятий по физической культуре рекомендуется использовать общепринятые методы организации детей - фронтальную, поточную, групповую и индивидуальную.

В каждый возрастной период развития школьников при выборе методов обучения учитываются особенности этого возрастного этапа. Под методом понимается способы взаимодействия учителя и обучающихся.

Младшие школьники, несмотря на переход к ведущей учебной деятельности, еще испытывают большое желание к игре. Именно поэтому игра выступает мощным педагогическим методом физического воспитания младших школьников.

Особенности игровой деятельности в разрезе физического воспитания:

- спонтанность и постоянное изменение движений;
- регламентированность;
- коллективное участие;
- развитие физических качеств;
- опора на психофизиологические функции: внимание, сенсомоторное восприятие, переключаемость внимания.

В педагогической науке насчитывается большое количество разнообразных игр, отличающихся своим содержанием, но к физическому воспитанию применимы не все. Одной из используемых на уроках физической культуры игрой является подвижная игра.

Подвижная игра, ее содержание, структура, особенности использования и влияние на детский организм была подробно изучена такими исследователями как П.Б. Волкова, Л.И. Пензулаева, Е.А. Тимофеев и многие другие.

Еще в XIX веке П.Ф. Лесгафт акцентировал внимание на использовании подвижных игр в обучении. При этом автор отводил подвижной игре основную функцию физического воспитания, так как именно в игре у детей проявляется инициатива к развитию движений [20].

Поэтому с теоретико-методологической стороны ее использование в физическом воспитании детей изучено и обосновано. Однако остается ряд нерешенных вопросов относительно их использования в развитии ловкости у обучающихся.

Рассмотрим определение понятия «подвижная игра»:

- условно самостоятельная деятельность детей, нацеленная на отдых, развитие, познание (П.Б. Волкова) [2];
- средство расширения знаний и представлений об окружающем мире, развития психических и физических качеств (В.А. Лепешкин) [21].

Итак, представим рабочее определение понятию «подвижная игра» - это сознательная и активная деятельность младших школьников, которая руководствуется правилами и определяет характер, темп и направление двигательных задач.

В части влияния на физическое воспитание многие исследователи особо отмечают потенциал подвижных игр. Например, Л.И. Пензулаева, что достоинствами подвижной игры является ее внезапность сигналов к действию, на которые реагируют дети и которые подчиняют их деятельность и движения [22]. Е.А. Тимофеева указывает на особое значение подвижной игры в приобщении детей к окружающей деятельности, ее связях и отношениях, которые формируют мировоззрение школьников [23].

Подвижная игра не является обособленным методом обучения, а позволяет сочетать в себе сразу несколько их, тем самым расширяя потенциал использования в физическом воспитании.

Подвижная игра, как и все игры, являясь методом обучения обладает рядом важных функциональных свойств (Рисунок 4), среди которых можно особо отметить: коррекционная функция - возможность развивать и совершенствовать физические качества в непринужденной обстановке, релаксационная функция - возможность детей отдохнуть от урока на самом уроке, при этом быть включенным и деятельностным, коммуникативная функция - постоянное общение детей между собой, включая вербальные и невербальные средства общения, самореализация - данная функция позволяет каждому школьнику показать себя, воспитательная функцию - развитие физических качеств неразрывно связано с развитием и нравственно-волевыми качествами.

Рисунок 4 - Функции подвижной игры

Особенности подвижной игры является их коллективная основа, именно поэтому их используют на уроках для вовлечения к деятельности всех учащихся, в том числе детей, имеющих те или иные ограничивающие условия к физическому труду.

Учитывая особенности подвижных игр, выделим задачи ее использования в контексте физического воспитания младших школьников:

- развитие необходимых двигательных функций, необходимых для дальнейшего обучения и развития;
- обогащение двигательного опыта обучающихся;
- развитие физических качеств (сила, скорость, быстрота, координация, ловкость);
- эмоциональное влияние на самочувствие и настроение школьников;
- развитие системы знаний об устройстве своего организма, окружающей действительности, способствующая развитию у обучающихся культуры поведения [24].

Рассматривая типологию подвижных игр, стоит отметить на различие взглядов на классификацию данных игр.

В настоящей работе мы рассмотрим несколько классификаций подвижных игр, применимых к младшему школьному возрасту.

Как правило, в подвижных играх от участников не требуются специальной подготовленности, не всегда регламентировано число участников, размеры площадки могут быть произвольными, также варьируется инвентарь для игр.

Первая классификация основывается на классификации подвижных игр по количеству участвующих в ней человек и специфика их исполнения (Рисунок 5).

Рисунок 5 – Виды подвижных игр

Также существует классификация подвижных игр по используемым в ней сюжетным элементам (Рисунок 6).

Рисунок 6 – Классификация подвижных игр

Спортивная игра является наивысшей степенью развития подвижных игр, однако их использование требует большого двигательного опыта у обучающихся, развитие необходимых технико-тактических действий, поэтому их использование в условиях урочных форм ограничено.

В исследовании мы остановимся на классификации, разработанной Э. Я. Степаненковой.

Э.Я. Степаненкова разработала несколько типологий подвижных игр по разным дифференцируемым критериям. Так, автор делит игры по:

- преобладающему виду движения, осуществляемого в игре, например, бег, прыжки;
- по степени подвижности: автор делит игры на большие, средние и малые;
- по наличию сюжета в игре – бессюжетные и сюжетные [25].

Также присутствуют классификации, основанные на месте проведения подвижных игр – игры на свежем воздухе (открытые) и игры в зале.

Физическая активность на свежем воздухе определяется способом ее осуществления. Интенсивность, продолжительность и темп движений влияют на физическую нагрузку в игре. Есть игры с высоким, средним и низким уровнем действия. На занятиях по физическому воспитанию используются игры с высокой и средней подвижностью. Характер игры во многом определяется набором предшествующих упражнений и их количеством.

Наиболее эффективны открытые игры. Активная двигательная активность младшего школьника на свежем воздухе улучшает работу легких и сердца. Это положительно сказывается на общем состоянии здоровья ребенка.

Разнообразие игр по организации и содержанию дает возможность выбирать их с учетом времени суток, возраста детей, условий их проведения и их подготовленности.

Каждая подвижная игра обладает следующим набором обязательных элементов: содержание, форма, правила, продолжительность и условия.

Содержание подвижной игры определяется тем набором двигательных задач, которые будут доступны детям в процессе игры.

Формой подвижной игры является способ организации деятельности детей, например, это может быть колонна, круг, она напрямую отражает содержание игры.

Правила игры являются ее обязательным элементом и требуют своего исполнения каждым обучающимся. Учителю следует подробно объяснять правила перед непосредственной игрой, проверять их понимание

обучающимися. При необходимости наглядно продемонстрировать двигательную задачу. Продолжительность подвижной игры определяется ее содержанием, составом игроков и возможностью урочного времени. Не стоит превращать полный урок в игру, так как такая повышенная двигательная активность негативно отражается на эмоциональном самочувствии младших школьников, поэтому оптимальной продолжительностью подвижной игры на уроке составляет 10-12 минут [26].

Условиями подвижной игры является перечень элементов, с помощью которых реализуется игра – это может быть определенный инвентарь, наличие музыкального сопровождения, возможности изменения содержания игры с учетом большего или меньше состава участвующих.

Подвижная игра всегда должна заканчиваться в спокойной обстановке – это может быть пеший шаг, дыхательная гимнастика.

Чтобы подвижные игры оказали влияние на развитие ловкости у обучающихся начальной школы, необходимы чтобы их использование соответствовало следующим требованиям:

- используемые в основе подвижной игры упражнения должны быть соизмеримы возрастным и физиологическим особенностям детей, с которыми она будет проводиться;
  - игра должна иметь понятные и доступные правила и вызывать интерес к их выполнению;
  - дозировка и последовательность физических упражнений должны быть посильны детям;
  - в играх не должен присутствовать явный конфликт, соревновательный эффект достигается за счет небольшого противостояния;
  - в процессе игры каждому обучающемуся предлагается роль, которую он хочет, чередование ролей;
  - игра направлена на развитие и физических и психических качеств обучающихся;
  - игры подбирается таким образом, чтобы использовать минимальный имеющийся спортивный инвентарь.
- в развитии ловкости у обучающихся целесообразно и необходимо.

Таким образом, анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме использования подвижной игры в развитии ловкости у обучающихся третьего класса позволяет нам свидетельствовать, что подвижная игра обладает рядом потенциальных возможностей и является одной из форм организации занятий по физическому воспитанию в урочное время.

Теоретическое изучение литературы позволило сформулировать следующие выводы:

- использование игрового метода в младшем школьном возрасте способствует совершенствованию учебного процесса на уроках физической культуры;
- благодаря игре у младших школьников более эффективно развиваются мыслительные процессы, поэтому игровой метод положительно влияет на процесс обучения;
- наличие соревновательных элементов в игре требует от участников значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом тренировки физических способностей.

Обозначим условия организации подвижных игр с детьми младшего школьного возраста:

- учёт возрастных и индивидуальных возможностей детей при выборе содержания игры;
- кратковременный характер игры;
- объяснение правил игры;
- использование различного инвентаря;
- организация игр на свежем воздухе, особенно игр с бегом.

### 1.3 Возможности использования подвижных игр на уроках физкультуры для развития ловкости у обучающихся третьего класса

Мы установили, что подвижная игра выступает эффективным средством физического развития детей младшего школьного возраста, в том числе позволяет развивать такое физическое качество как ловкость. Но использование подвижных игр подразумевает соблюдение некоторых общедидактических принципов. Принципы сознательности и активности. Реализация данного принципа предполагает, что включение ребенка в активную физическую активность достигается только путем его самостоятельного выбора и участия. Поэтому любая игра должна вызывать интерес у детей младшего школьного возраста. Они должны понимать, что игра является частью учебного процесса и имеет свое педагогическое значение, а не просто средство развлечения. В связи с чем игра должна быть приводит радость детям, не вызывать сложности у них.

Принцип наглядности. В процессе занятий по физической культуре учитель, объясняя, как правильно выполнять то или иное двигательное действие использует, как пример свою технику. Показ упражнений осуществляется, как в целом, так и по частям. Повышению качества и быстроты обучения способствует

использование видео и фотоматериалов плакатов и рисунков. Наглядность, в системе физического воспитания, во всех формах её проявления используется на любом этапе овладения навыком.

Принцип доступности. Обучение и воспитание необходимо осуществлять в соответствии с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, пола, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и духовных способностей. Доступность восприятия и овладения движением проявляется в действиях обучающихся. Грамотный наставник это чутко отслеживает и вовремя корректирует степень новизны в занятии и интенсивность нагрузки.

Принцип индивидуализации. Под индивидуализацией понимается, такое построение всего процесса физического воспитания, при котором осуществляется индивидуальный подход к каждому занимающемуся и создаются условия для наивысшего развития его способностей. Функциональные возможности организма, как известно, всегда в чём-то индивидуально отличны. Даже в группе однородной по возрасту, полу и подготовленности, не найти и двух лиц с абсолютно одинаковыми возможностями. Индивидуальные отличия имеются и в том, как протекает освоение движений, и в характере реакции организма на физическую нагрузку, и в динамике его адаптационных (приспособительных) перестроек. Всё это обязывает строго индивидуализировать процесс физического воспитания.

Принцип систематичности. Предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе регулярных тренировок. Занятия при этом должны проводиться по системе: «от простого к сложному». Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на спортивных результатах. Падает работоспособность и теряются приобретённые навыки. Поэтому подвижные игры необходимо использовать на каждом уроке физической культуры.

Принцип прогрессирования. Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к младшим школьникам в процессе физического воспитания, которые заключаются в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности, связанных с ними нагрузок [26].

Таким образом, только соблюдение всех вышеназванных принципов позволит добиться эффективности использования подвижных игр в развитии ловкости у детей младшего школьного возраста.

Центрирующим направлением в развитии ловкости у обучающихся младшего школьного возраста является овладение последними постепенно усложненными двигательными задачами. Поэтому в данном вопросе учителю помогают знания о физическом развитии каждого обучающегося, их потенциале. Не все дети способны одинаково полно и легко осваивать те или иные физические упражнения, поэтому учитель должен оказывать поддержку и уметь вовремя исправить недостатки.

Любое упражнение, которое используется для развития ловкости, должно обладать новизной. Поэтому на каждом уроке учителю следует использовать новые упражнения или видоизменять уже имеющиеся в двигательном опыте обучающихся упражнения. При этом важное значение в развитии ловкости отводится упражнениям, имеющим кратковременный характер движения, изменяющийся под определенные условия. Для этого хорошо себя зарекомендовали такие упражнения как повороты, наклоны, прыжки, быстрые вращения, бег с внезапными остановками, бег боком, спиной вперед и др.

Влияние подвижных игр на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста, а также некоторых специфических явлений в основном зависит от времени игры. Чем активнее и дольше играет ребенок, тем больше он упражняется в правильной форме движения. Активность младших школьников в открытых играх определяется различными условиями: содержанием игры, интенсивностью и характером движений в ней, ее организацией и методикой.

Главной задачей педагога является поддержание соответствующего уровня активности в игре для всех детей младшего школьного возраста с постепенным усложнением движений. Поэтому важно понять, какие дети способны выполнять упражнение, а какие нет. Очень часто застенчивые и робкие дети не стремятся выполнять роль ведущих, поэтому можно дать им возможность проявить себя, раскрыться. Педагог должен умело направлять детей на формирование двигательных задач, морально-волевых качеств (сообразительности, взаимопомощи, поддержки и др.) [27].

Содержание подвижной игры определяется тремя взаимосвязанными элементами (Рисунок 7).

Рисунок 7 – Содержание подвижной игры

Методическая организация подвижной игры подразумевает пошаговое действие с учетом следующего алгоритма.

Изначально выбор содержания игры базируется на тематическом наполнении урока. Поэтому игра должна служить продолжением функций урока и осуществлять закрепление и совершенствование двигательных

навыков, изучаемых на уроке. Тематика игры должны подходить по возрасту обучающихся и определяться их возможностями.

На основе темы определяется сюжет игры. Сюжет игры является ее внутренним скелетом и определяется на основе характера используемых упражнений, их изменение, учет правила игры и действия игроков. Сюжетное наполнение игры определяется на основе того вида и характера двигательных задач, используемых в игре, например, бег с препятствиями на скорость или метания мяча. Всё это обеспечивает сюжетное наполнение игры, позволяет внести в игру соревновательный момент. С учётом сюжета игры подбирается и игровой материал. В условиях школы он ограничивается спортивным инвентарем, например, мячи, кегли, обручи. Также по сюжеты игры могут быть выделены роли, например, ведущего и роли остальных детей [27].

С учетом сюжета выбирается игровой материал. Учитывая тот факт, что многие подвижные игры в начальной школе проводятся без использования предметов, данным шагом можно пренебречь. Далее следует шаг непосредственного предъявления игры, объяснения ее правил, действий и особенностей. Здесь также осуществляются организационные особенности игры: деление на команды, выбор ведущего и др.

Окончательным этапом является непосредственная игровая деятельность. Важно в процессе игры поддержать у детей интерес, исправлять выявленные ошибки, мотивировать детей действовать строго по правилам, а не по их желанию.

В конце игры целесообразно подвести итог, насколько понравилась ребятам игра, все ли движения у них получились. На основании такого анализа учитель следует вывод и корректировке содержания игры. Таким образом, важными условиями организации подвижной игры в развитии ловкости у обучающихся являются:

- ориентация на имеющийся двигательный опыт школьников при выборе сюжета игры и используемых в ней упражнений;
- сбалансированное дозирование и чередование двигательных задач;
- мотивирование к игровому взаимодействию всех участников определение ролей с учётом склонности и способностей каждого;
- распределение нагрузки на детей в течение всего урока с чередование активной и реактивной деятельности.

Благодаря большому теоретическому и практического опыту использования подвижных игр в физическом воспитании детей был накоплен широкий арсенал данных игр. У каждого народа закрепились свои подвижные игры, однако зачастую эти игры отличаются лишь названием, а содержание и сюжет примерно одинаков.

В настоящее время было разработано достаточное число разнообразных по содержанию, форме подвижных игр. Опишем некоторые из них.

Дозирование в использовании подвижных игр подразумевает возможность применение игр малой, средней и повышенной двигательной активности. Приведем примеры таких игр.

Игры малой подвижности не предусматривают активные движения детей. В таких играх часто отрабатываются навыки и техники ведения мяча, передачи, броска. Такие игры проводятся в медленном темпе. Например, игра «Мяч соседу» направлена на развитие у детей ловкости в передачи мяча: его приеме и последующей отдачи соседу. Такая игра способствуют развитию движений и координации тела (Рисунок 8).

#### Рисунок 8 – Пример игры малой подвижности

Игры средней подвижностью в своем содержании уже используют элементы двигательного взаимодействия и работу на время и быстроту движений. Например, игра «Не задень соседа» позволяет развивать у детей ловкость и точность броска. По сюжету игры дети делятся на две команды. Из каждой команды выбирается ведущий, который становится лицом к команде. Ему дают мяч. Ведущему необходимо кинуть мяч первому игроку в колонне, тот кидает мяч обратно ведущему и присаживается на корточки. Ведущий кидает мяч следующему игроку из колонны, стараясь не задеть первого игрока. Второй игрок также кидает мяч ведущему и присаживается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки колонны не сядут на корточки. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание и не попадет в своего игрока (Рисунок 9).



#### Рисунок 9 - Пример игры средней подвижности

Игры большой подвижности подразумевают активную быструю и сменяющуюся деятельность детей. В таких играх двигательные задачи выполняются быстро, ловко и на время. Часто такие игры проводятся на большом пространстве, так как детям необходимо бегать, преодолевать большие расстояния.

Всем известная игра «салки». В некоторых источниках также именуется «ловишки», «пятнашки». Такая игра обладает потенциальными возможностями в развитии ловкости у детей младшего школьного возраста.

В основе игры заключается необходимость быстро и точно «салить» другого. Вариантов данной игры достаточно много, например, одним из вариантов является салочки в два круга (Рисунок 10).

#### Рисунок 10 - Пример игры большой подвижности

Подвижные игры проводятся как на открытом воздухе, так и в спортивном зале. При этом спортивный зал позволяет использовать в образовательном процессе различное оборудование. Например, игра «Обезьянки» позволяет развивать у обучающихся ловкость, координацию, навыки лазания. Для этой игры необходимо дополнительное оборудование: шведская стенка. Суть игры заключается в том, что среди всех обучающихся выбирается ведущий, которому завязывают глаза. Остальные участники игры считаются «обезьянками»: они имеют право передвигаться только по лесенке, а если и спускаются с нее, то не должны отходить в сторону больше чем на один шаг. Задача ведущего — с завязанными глазами поймать «обезьянку» и определить, кого именно из игроков он держит в руках. Задача «обезьянок» — не дать ведущему себя поймать. Задача ведущего не проста, поэтому у него есть две спасительные фразы, правда, он может использовать каждую всего один раз за игру. Первая фраза — это «Стоп, земля!» Если ведущий говорит ее, то все игроки, находящиеся в этот момент на земле (на полу), замирают на месте, и в течение 5 с ведущий может поймать кого-то из них. Вторая фраза — «Стоп, на дереве!» В это время замирают на месте игроки, которые находятся на лесенке, и ведущий может поймать кого-то из них. Но обе этих фразы действуют только в течение 5 с: если ведущий за это время никого не поймает, то должен продолжать делать попытки уже без этих фраз. Если ведущий ловит и узнает игрока, не снимая повязки с глаз, то имеет право тоже стать «обезьянкой», а пойманный становится ведущим. Если ведущий ловит, но не узнает игрока, то попытка считается неудачной, и игра начинается сначала.

Использование подвижных игр с помощью спортивного инвентаря позволяет развивать не только ловкость, но и моторику рук. Например, во многих подвижных играх с детьми используют деревянные палочки. Такие приспособления могут выступать не только средством передачи в процессе игры, но и основным средством игры. Например, в игре «Хвостики» используют деревянные палочки, привязанные к ниткам (на каждую нитку привязывается одна палочка). Все игроки привязывают сзади к поясу по «хвостику». После этого игра начинается. Задача каждого игрока — догнать другого участника игры и, наступив на палочку, оборвать нитку. Подобрав «хвостик», игрок начинает догонять другого. Это не так-то просто: в то время как он старается отобрать «хвостик» у других игроков, они, в свою очередь, стараются сделать то же самое с его палочкой. Такая игра позволяет развивать не только ловкость за счет постоянной смены положения рук, туловища, быстроту движения и их точность.

Приведенные примеры позволяют нам сказать, что в основе подвижных игр можно использовать различные физические упражнения – бег, прыжки, наклоны и др., различное спортивное и вспомогательное оборудование, с помощью подвижных игр у обучающихся совершенствуются не только физические качества, но и психические – память, внимание, восприятие, что в свою очередь, отражается на будущей учебной деятельности.

Таким образом, анализ психолого-педагогической и методической литературы позволяет нам сделать вывод, что подвижные игры могут выступать эффективным средством развития ловкости у обучающихся третьего класса.

Выводы по первой главе

Проведенный анализ литературных источников позволил нам сделать следующие выводы о том, что:

- ловкость является одним из психофизических качеств, определяющих степень развития умений человека выполнять двигательные упражнения точно и быстро. Ловкость характеризуется скоростью, координацией, точностью.

- в младшем школьном возрасте дети еще не обладают совершенной ловкостью. Данный факт напрямую связан с еще недостаточной физической развитостью детей данного возраста. Но дети быстро учатся, у них

формируется способность подражать, развивается координация. Поэтому важно развивать все физические качества у детей младшего школьного возраста. В развитии ловкости важным является использование:

- различных физических упражнений (бег, прыжки, присяды, метания и др.), их сочетание и изменение;
- постоянное изменение скорости, времени и темпа выполнения упражнений, различной их последовательности;
- постоянное изменение способов выполнения упражнений;
- использование разного спортивного и подручных инвентаря.
- развитие навыков коллективного выполнения упражнения, навыков со дружественного действия;
- применение усложненных сочетаний движений, в том числе с предметами.

Главной задачей в увеличении двигательно-познавательной активности учеников начальной школы является в овладение новыми разнообразными упражнениями. Это способствует увеличению двигательного запаса детей и положительно влияет на развитие функций организма.

Характерные особенности проявления ловкости и особенности их развития определяют выбор таких методов обучения, позволяющих реализовать все названные особенности развития ловкости. Среди разнообразных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий особое значение отводится подвижным играм.

- под подвижной игрой понимается активная деятельность детей, подчиненная правилами игры, общими для всех. Подвижные игры влияют на физическое развитие детей за счет интеграции игрового и физического компонента: в процессе бега, прыжков, лазанья и тому подобным физическим упражнениями дети развивают в себе ловкость, быстроту. Поэтому можно свидетельствовать, что подвижные игры при их грамотной организации способны совершенствовать и развивать ловкость у детей.

- условия и принципы организации подвижных игр определяется несколькими компонентами: возрастом детей, их физическими возможностями, временем года, наличием инвентаря. Следует помнить, что двигательные движения в подвижных играх, развивающих ловкость у младших школьников, требуют сильной работы физиологических систем организма, поэтому дети в таких играх очень быстро утомляются, и тогда цель не будет полностью решена, и игры будут неэффективны.

- следует также отметить, что подвижные игры, развивающие ловкость, следует использовать в начале занятия или после перерыва, не перегружая детей. Последовательные и систематические подвижные игры положительно сказываются на развитии у детей способности управлять своими действиями.

- урочным формам уделяется большое внимание в процессе физического воспитания обучающихся. Именно урок позволяет аккумулировать основные цели физического воспитания младших школьников. Урок проводится в строгой последовательности, что позволяет не перегружать детей. Развитие ловкости на уроках физической культуры подразумевает использование следующие методов: словесные (беседа), наглядные (демонстрация), игровой (подвижные игры).

Из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что подвижные игры являются доступными методами, благодаря которым происходит развитие физических качеств, что является основой жизни каждого человека.

## 2 ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕТЬЕГО КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Целью данного исследования является разработка методического пособия «Подвижные игры для развития ловкости».

Задачи исследования:

1. Подобрать тесты для диагностики уровня развития ловкости у обучающихся;
2. Разработать методическое пособие «Подвижные игры для развития ловкости»;
3. Разработать практические рекомендации по использованию методического пособия «Подвижные игры для развития ловкости»;
4. Описать критерии реализации методического пособия «Подвижные игры для развития ловкости».

### 2.1 Диагностика уровня развития ловкости обучающихся третьего класса

Анализ педагогической литературы в 1 Главе дал нам возможность сформулировать важный для нашего исследования вывод: в младшем школьном возрасте не все школьники обладают достаточным уровнем

развития ловкости и, как следствие, имеют низкий уровень развития двигательных качеств. Проблема нашего исследования заключается в ответе на вопрос: как эффективно использовать подвижные игры в развитии ловкости у обучающихся начальной школы?

Мы предполагаем, что использованием подвижных игр в развитии ловкости у обучающихся будет эффективным, если подвижные игры будут использоваться на уроках физической культуры систематически, они будут вызывать интерес у обучающихся и мотивировать к двигательной активности, учитель физической культуры будет знать, как грамотно использовать подвижные игры на уроке с учетом методики их проведения.

Важным элементом педагогического процесса является диагностика, которая позволяет выявить динамику в развитии двигательных качеств, в том числе ловкости.

Для проведения диагностики развития ловкости у обучающихся были использованы общепринятые тесты, содержание и характер которых соответствует физическим возможностям обучающихся третьего класса. Кратко охарактеризуем используемые нами методы оценки уровня развития ловкости у обучающихся 3 класса:

- стойка на одной ноге – целью данного метода является оценка уровня развития равновесия у обучающихся (Рисунок 11). Детям предлагается последовательно простоять на правой и левой ноге в течение одной минуты. Показателем высокого уровня развития равновесия является устойчивое вертикальное положение тела обучающегося. Время стояния на одной ноге измеряется в секундах.

Рисунок 11 – Техника выполнения метода «стояние на одной ноге»

- челночный бег – позволял определить уровень развития у обучающихся способности к быстрой смене движений и способности координировать движения по сигналу. Проводится в условиях спортивного зала. Предварительно отмечается десятиметровый участок зала, начало и конец участка помечаются как стартовая и финишная линии. За каждой из обозначенных линий рисуется круг, в который помещается деревянный кубик. Испытуемый обучающийся становится на линию старта и по сигналу начинает движение по направлению к финишу, обегает финишный круг, берет кубик и возвращается с ним к стартовой линии. Кладет кубик в стартовый круг (не разрешается бросать кубик) и снова бежит к финишной черте (Рисунок 12). За время выполнения данного метода принимается время, пройденное учеников от стартовой линии до финиша (в сек).

Рисунок 12 – Техника выполнения метода «челночный бег»

- бег «змейкой» - данный метод оценивается способность обучающихся ловко преодолевать препятствия и быстро преодолевать расстояние. Предварительно обозначается беговая дорожка, на которой последовательно расположены предметы (кегли, мячи и др.) на расстоянии 1 м. Общая протяженность беговой дорожки составляет 10 метров (Рисунок 13). Целью обучающихся является обежать все предметы «змейкой» за короткий промежуток времени.

Рисунок 13 – Техника выполнения метода «бег змейкой»

- метание мяча в цель – данный метод позволяет оценить, насколько у обучающегося развита способность концентрировать свое внимание на цели и способность попасть в нее мячом. При этом каждый обучающийся показывает ловкость, которую он проявляет при попадании в цель. Для этого предварительно закрепляется цель - можно нарисовать мелом или прикрепить распечатанную цель на стену спортивного зала. Обучающийся становится на расстояние два метра от кольца (Рисунок 14). За показатель успешного выполнения задания учитывается количество попаданий за три попытки.

Рисунок 14 - Техника выполнения метода «метание мяча в кольцо»

Содержание методов диагностики развития ловкости представлено в Приложении А.

По итогам выполнения каждого задания обучающемуся присуждается балл. Количество баллов зависит от правильности выполнения предлагаемого задания, скорости и качества его выполнения, соблюдения всех условий задания.

Бально-уровневая система оценки развития ловкости у обучающихся 3 класса представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Бально-уровневая система оценки развития ловкости у обучающихся 3 класса

1. Лях В.И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории методики их развития в практике физического воспитания [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе [Текст]. – 2006. – № 2. – С. 2 – 6.
2. Зациорский В.М. Исследование взаимосвязи между физическими качествами. Теория и практика физ. культуры [Текст] / В.М. Зациорский, Н.Г. Кулик, Ю.И. Смирнов. -Москва, 1969. - с. 28-33.
3. Демидова И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников [Электронный ресурс] / И. В. Демидова // Молодой ученый [Электронный ресурс]. — 2020. — № 9 (299). — С. 186-188. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/299/67773/>, свободный. – Заглавие с экрана. – На русском языке.
4. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер-М. : Академия, 2012. - 416 с
5. Былеева Л.В. Подвижные игры [Текст]: учебник / Л.В. Былеева. – М.: Физическая культура. -2008.-288 с.
6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 030900-Дошк. педагогика и психология, 031100-Педагогика и методика дошк. образования / Э. Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. - Москва :Academia, 2006 (ГУП Саратов. полигр. комб.). – 364 с.
7. Луткова Я.З. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания [Текст]: учебно-метод. пособие / М.В. Луткова, Л.Н. Минина. — СПб. : СПбТАФКим. ПФ. Лесгафта, 2003. - 83 е.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2005. – 57 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/377847>