

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/otchet-po-praktike/421894>

**Тип работы:** Отчет по практике

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

Основная часть 7

Самоанализ по практике 23

Анализ передового педагогического опыта 25

Список литературы и интернет-источников 26

Приложения 30

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, выполняемой в возможных и непредсказуемых ситуациях, что требует проявления ресурсов, быстроты реакции, умения изменять концентрацию и внимание, пространственной, временной, динамической точности и их рациональности.

Все эти качества и способности связаны с понятием «ловкость» в теории физического воспитания.

Необходимость целенаправленного развития умения оптимально управлять движениями, быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий - все это характеризует ловкость.

По мнению Жаркова С.А, ловкость «очень универсальна, многогранна». Об этом физическом качестве можно многое сказать: оно также является функцией контроля, и в этом отношении в его функционировании доминирует центральная нервная система. Дело не в том, что ловкость увеличивается с годами и сохраняется в человеке дольше, чем все другие психофизические качества. Двигательная ловкость – это вид двигательного ресурса.

В школьном возрасте наиболее вероятно развитие ловкости и интуитивной координации движений.

Проявление ловкости зависит главным образом от пластичности нейрокортикальных процессов, способности различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления.

Проблема исследования: каковы эффективные средства развития ловкости у детей в 13-14 на уроках физкультуры.

Объект исследования: процесс развития ловкости у детей в 13-14 лет на уроках физкультуры.

Предмет исследования: экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости у детей в 13-14 лет на уроках физкультуры.

Цель исследования: разработать экспериментальный комплекс упражнений для развития ловкости у детей в 13-14 лет на уроках физической культуры и обосновать его эффективность.

Научно-исследовательские цели:

1. Изучение теоретико-методических принципов развития ловкости в школе.
2. Обобщение опыта работы специалистов в области физической культуры по исследуемой проблеме.
3. Разработка эффективных средств и методов развития ловкости у детей в 13-14 лет для использования на уроках физкультуры.
4. Экспериментальная апробация разработанной методики развития ловкости в учебном процессе по физическому воспитанию.

Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Методы опроса: беседы и анкетирование.
4. Контрольные испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента.

Глава 1. Основы развития ловкости у детей 13-14 лет на уроках физической культуры

На основании анализа научно-методической литературы можно сделать следующие выводы:

1. Ловкость — самая универсальная черта. Наиболее распространенными и общепринятыми мерами в нашей стране являются: усложнение координации выученной двигательной функции; точность пространственных,

временных, силовых, ритмических характеристик данного движения и времени, необходимого для освоения нового движения и изменения двигательной активности в зависимости от изменяющихся условий (т. е. времени сложной двигательной реакции).

Важность развития ловкости в теоретической разработке проблемы отражена в научных исследованиях А.А.Н. Аксенова, Я.В. Сираковская, С. Жарков и др.

2. Средства и методы развития ловкости сводятся к систематическому изучению новых движений и использованию упражнений, заставляющих мгновенно перестроить свою двигательную деятельность (спортивные игры и т.п.).

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировки короткими, не более 15-минутными порциями.

Из различных методических приемов, повышающих проявление координации движений (ловкости), рекомендуются следующие:

- использование необычных стартовых позиций (бег из положения стоя);
- быстрая смена различных положений (сидеть, лежать, вставать);
- изменение скорости или темпа движения;
- изменение способов выполнения упражнений: броски сверху, снизу, сбоку;
- прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объёма;
- выполнение, школьниками согласованных действий (вдвоём, держась за руки, садясь и вставая, наклоняясь, прыгая); - систематически и целенаправленно включать подвижные игры, усложнять игровые условия.

## Глава 2. Цель, задачи, методы и организация исследований

Анализ научно-методической литературы и периодических публикаций позволил установить актуальность выбранной темы, заключающуюся в установлении необходимости развития ловкости у детей 13-14 лет в связи с имеющимися благоприятными возрастными особенностями и выявить противоречие между практически важным процессом развития ловкости, а способы его недостаточно представлены в литературе воспитания детей 13 - 14 лет.

### Анализ литературных источников

С целью получения объективной информации по изучаемой теме и уточнения метода исследования было проведено специальное исследование литературы о возрастных особенностях детей 13-14 лет, значении ловкости и его роли в различной жизнедеятельности.

### Методы опроса

В исследовании использовались методы опроса: беседы и анкетирование.

Со школьниками проводились беседы для выявления уровня знаний о физическом развитии, важности гибкости и средствах ее совершенствования.

В беседах с учащимися 13-14 лет задавались следующие вопросы:

- Какие физические качества и способности нужны современному человеку?
- Как вы себе представляете ловкого человека?
- Нужна ли ловкость в жизни, где ее проявление обязательно?
- Какие упражнения помогут тебе стать ловчее?
- Это распространено на уроках физкультуры? а дома в комплексе УГГ вы их выполняете?

Важным организующим и направляющим фактором в процессе физического воспитания школьников является контроль за уровнем развития физических качеств. В ходе изучения методической литературы были подобраны тестовые задания для оценки критериев интеллекта и уровня его развития детей 13-14 лет.

### Методика выполнения тестовых заданий

1. Бег «Змейка» — испытуемый стоит за межевой линией, одна нога рядом с линией, вторая - в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш» он бежит со всей возможной скоростью, при этом обегая кегли, расположенные на расстоянии 30 метров друг от друга, стараясь не задеть и не сбить их. Добежав до финиша, развернитесь и бегите к линии старта.

2. Челночный бег 3х10 – встаньте за разграничительной линией, поставив одну ногу рядом с линией, другую в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «Марш» бегите как можно дальше к противоположной ограничительной линии, коснитесь ее руками, развернитесь и бегите к стартовой линии. Достигнув его, равномерно коснитесь его рукой, поверните и продолжайте идти в противоположном

направлении. Итак, вам предстоит совершить три поездки туда и обратно. Тест проводится один раз, поэтому с самого начала настройтесь на то, чтобы выполнить его правильно на максимальной скорости и не замедлять ее по ходу движения.

3. Челночный бег 4х9 с кубиком – исходное положение. По команде «Приготовьтесь!» Кандидаты подходят к линии старта и занимают высокую стартовую позицию («линия «старт-финиш»). На противоположной линии перед каждым учеником лежат два кубика размером 50 х 50 х 50 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

По команде «Марш!» кандидат бежит к противоположной линии. Подбежав к ней, он берет кубик (не касаясь второго), разворачивается и бежит обратно. Добежав до линии, «Старт-Финиш» ставит на нее кубик (бросать его нельзя!), разворачивается и бежит к оставшемуся кубику. Добежав до линии, он берет второй кубик, разворачивается и бежит к линии «Старт-Финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее с кубиком в руках.

4. Метание в мишень – мишень размещается на расстоянии 5-6 м, испытуемый выполняет 5 бросков, стараясь попасть в центр мишени, оцениваются попадания в мишень.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методология образовательных исследований в области физического воспитания. - М.: Физическая и спортивная культура, 2019 - 46 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методология физического воспитания - М.: Образование, 2019. - 287 с.
3. Бейлин В.Р. Искусство ловкости. - Бест, 2018. - 76 с.
4. Бернштейн Н.А. о ловкости и ее развитии. - М.: Физическая и спортивная культура, 2015.
5. Уроки физического воспитания Богданова Г.П. - М.: Физическая и спортивная культура, 2017.
6. Бондревский Э.Ю. Характеристики, связанные с возрастом развития равновесных функций у школьников // Разработка моторных качеств школьников. /Ед. Z.I. Kuznetsova. -М.: Образование, 2019.-153-177.
7. Байлева Л.С. Игра. - М.: Образование, 2011.
8. Golomazov S.V. Точность движений. - М.: Gkolifk, 2014 .-- 43 с.
9. Гужаловский А. А. Разработка моторных качеств в школьниках. - Минск, 2017. - 205 с.
10. Globenko T.V. К. Игры на открытом воздухе в уроках физического воспитания. - Налчик. 2016.-58 с.
11. Zheleznyak Yu. D., Petrov P. A. Основы научной и методологической деятельности культуры и физических видов спорта, -м.: Академия 2021. -221с.
12. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения моторным действиям и разработки физических качеств: теория и технология применения. Мануэль для студентов учреждений по физическому воспитанию в дисциплине теории физической культуры -Санв Петербург: Государственная физика и культуры Санкт -Петербурга, 2018. -76.
13. Леонти Н. Н. Анатомия и физиология тела ребенка. - М.: Издательство «Академия», 2019. - 448 с.
14. Lyakh v.i. Связь координационных способностей и Lyakh v.i. Координационные способности школьников. - Mn.: Raid, 2019. - 159 с.
15. Lyakh V.I. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры. - 2020 - № 1.- S. 24.
16. Lyakh V.I. Критерии для определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. - 2015.- п ° 11.- S. 17-20.
17. Лях В.И. Испытания на физическое воспитание. - М.: Образование, 2018, 75 с.
18. Назаренко Л.Д. Разработка моторных координационных качеств как фактора здоровья детей и подростков. - М.: Теория и практика физической культуры, 2021.- 332 с.
19. Rogodaev G.N. Проблемы с физическим воспитанием для школьников. - М.: Физическая и спортивная культура, 2018.-350 с.
20. Филин В.П. Новая в методологии обучения физических качеств у молодых спортсменов. М: Физическая и спортивная культура, 2016.- 119 с.
21. Фомин Н.А., Филин В.П. Основные основания для физического воспитания. - М.: Физическая и спортивная культура, 2014. - 175 с.
22. Холодов Чж.К., Кузнецы В.С. Теория и методология физического воспитания и спорта: Мануэль. Руководство для студентов. Высшие учебные заведения. - М.: Академия, 2020.
23. Шмаков С. А. ее игра в Маджесте, - м.; Физическое воспитание и спорт, 2020.-78.

#### Научные статьи

1. Вавилов А.Л. Развитие координационных способностей средствами

- баскетбольного фристайла / А.Л. Вавилов, А.В. Зайцев // Молодой учёный. –2020. –№25. –С. 458-462.
2. Лоськова Е.С. Обучение координационным навыкам посредством танцевальной аэробики у детей 10-11 лет / Е. Ласкова, Л.М. Кравтова // Молодой учёный - 2021. - № 21 (363). - стр. 429-432.
3. Жарков С.А., Егоренков Д.В. Сущностная характеристика понятий "ловкость" и "координационные способности" // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №7 (197).

#### Авторефераты/диссертаций

1. Двейрина О.А. Концепция и программирование координационной подготовки спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта: Дис...канд. наук / О.А. Двейрина. –М., 2020. –500 с.
2. Щербаков И.А. Комплексная оценка координационных способностей гимнастов на основе тестовых заданий / Дис...канд.пед.наук / И.А. Щербаков. –М. 2022. – 223 с.
3. Бутрамеев А.В. Воспитание двигательно-координационных способностей у легкоатлетов 9-11 лет методом сопряженного воздействия: Дис...канд. наук / А.В. Бутрамеев. – М.: 2022. – 176 с.

#### Монографии

1. Гимазов Р.М. Ловкость и технология формирования техники двигательного действия: монография / Р.М. Гимазов. – Сургут.: 2020. – 272 с.
2. Сираковская Я.В. Развитие координационных способностей у школьников средних классов на основе совершенствования функций сенсорных систем: монография / Сираковская Я.В., Ильичёва О.В. –Малаховка: Изд-во: Московская государственная академия физической культуры, 2017. – 164 с.
3. Ананьева И.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ / И.В. Ананьева. // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. – 2022. №3(66). [https://alley-science.ru/domains\\_data/files/3March2022/METODIKA%20RAZVITIYa%20LOVKOSTI%20V%20VOLEYBOLE.pdf](https://alley-science.ru/domains_data/files/3March2022/METODIKA%20RAZVITIYa%20LOVKOSTI%20V%20VOLEYBOLE.pdf)
4. Аксенова А. Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ : монография / А. Н. Аксенова., –Новокузнецк. – 2021. – 92 с. [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_47497905\\_85247781.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47497905_85247781.pdf)

*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/otchet-po-praktike/421894>*