

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Анализ научных источников свидетельствует, что современная педагогическая наука исследует различные аспекты вопроса физического воспитания учащихся. Ученые посвящают свои работы проблемам формирования здорового образа жизни учащихся, предупреждения вредных привычек средствами физической культуры - психологические, нравственные особенности воспитанная личности [1, 5] педагогические, организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы с учащимися педагогические условия улучшения физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, формирование позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, потребности физического совершенствования у детей с ослабленным здоровьем; воспитания сознательной дисциплины и ответственного отношения к сохранению своего здоровья средствами физкультурно-массовой работы развитие ценностных ориентаций подростков становление социальной активности подростков [5].

Указанные исследования касаются различных возрастных групп детей и форм педагогической деятельности. В кругу научных изысканий можно выделить исследования, по формированию культуры здоровья школьников [7]. В то же время в этой сфере остается много нерешённых проблем. Одна из них - это создание условий формирования мотивированного отношения учащихся старшего школьного возраста к физическому воспитанию, здорового способа жизни.

Цель- определить развитие ловкости у детей школьного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать возрастные особенности развития физических качеств у детей школьного возраста.
2. Определить уровень развития ловкости у детей младшего школьного возраста.

В основе этой проблемы - учет возрастных особенностей учащихся, которые нередко создают трудности в реализации комплекса мероприятий по физическому воспитанию и требуют лично-дифференцированного решения при тесном взаимодействии учителя и ученика. Поэтому целесообразно исследовать уровень развития ловкости у детей и установить их связь с процессом физического воспитания.

1.

Физическое воспитание и его влияние на развитие физических качеств школьников

Физическая культура и здоровый образ жизни сегодня - важнейшие социальные факторы жизни общества. Физическая культура - это составная часть культуры, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья человека, представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических и интеллектуальных способностей человека, тесно связана с системой физического воспитания, организацией спорта, специальными техническими средствами, нужными для физического воспитания и спорта, общественной и личной гигиеной, рациональной организацией активного отдыха. Физическая культура вместила в себе многовековой опыт подготовки человека к жизни. В процессе осознания двигательной активности развиваются заложенные в человеке природой психофизические возможности. Физическая культура является важным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворения их эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения, развития дружеских отношений. Физическая культура в значительной степени развивает психические и моральные качества человека.

Показателями физической культуры в обществе является степень использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве, а также уровень физического развития и здоровья нации. В личностном аспекте физическая культура является той частью общей культуры человека, которая определяется степенью развития его физических сил и двигательных навыков и здоровья. Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов выяснять потенциальные физические возможности человека.

Физическая культура личности неотделима от процесса физического воспитания. Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие человека, специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей. Такое понимание содержит обучение и воспитание, обеспечивающих физическое развитие человека, в том числе влияние на развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма, способствуют наиболее полной реализации генетической программы, обусловленной биологическими особенностями конкретного индивида.

Физическое воспитание должно образовательную, воспитательную и оздоровительную цель, оно направлено на обеспечение физического здоровья и гармоничного развития личности, подготовку ее к труду, жизни в обществе, к занятиям физической культурой [1].

Основные задачи физического воспитания:

- повышение функциональных возможностей организма средствами физической культуры;
- содействие всестороннему гармоничному развитию, отказ от вредных привычек, улучшение умственной и физической работоспособности;
- формирование мнения о систематические занятия физическими упражнениями с учетом особенностей их будущей профессии, физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни;
- получение учащимися необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры с целью профилактики заболеваний, восстановления здоровья и повышения профессиональной трудоспособности;
- использование средств физической культуры в санитариально-профилактической деятельности;
- овладение методами определения физического состояния и самоконтроля;
- воспитание личной гигиены и закаливания организма;

□ умение составлять и выполнять упражнения с ком-комплексов утренней гигиенической гимнастики;

□ воспитание патриотических, морально-волевых и эстетических качеств;

□ совершенствование спортивного мастерства учащихся, занимающихся избранными видами спорта.

Физическое воспитание учащихся реализуется через систему дидактических компонентов: обязательный (урок или занятие, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня) и внеурочное (занятия в секциях и кружках спортивного направления учебного заведения, внешкольных учебных заведениях, самостоятельные занятия, участие в физкультурно-оздоровительных и спорт-в них мероприятиях) [10].

Физическое воспитание имеет цель - на основе полного использования средств физической культуры и спорта реализовать возможности всестороннего развития личности, усовершенствовать двигательные способности и одновременно сформировать моральные и волевые качества.

Физическое воспитание обеспечивается соответствующими современными научными достижениями, медицинским обслуживанием, педагогическими кадрами, материально-технической, правовой, нормативной, информационной базой и бюджетным финансированием.

Итак, физическое воспитание, как и воспитание в целом, является процессом решения определенных образовательно-воспитательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса, либо осуществляется в условиях самовоспитания. Физическое воспитание - обязательная учебная дисциплина в каждом учебном заведении.

В России физическое воспитание осуществляется через проведение обязательных занятий в соответствии с учебными программами, утвержденными в установленном порядке. Успешное решение задач физического воспитания учащихся возможно лишь - если оно станет органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом совместной заботы педагогического коллектива, ученических организаций, родителей, общественности. С помощью физической культуры и физического воспитания формируется здоровый образ жизни. Так еще древние философы и врачи пытались изучать здоровье не только через природу человека, но и через ее деятельность, образ жизни и мышления.

"Какая деятельность человека, такой он сам и его природа", говорили относительно оздоровления условий жизни - труда, отдыха, быта.

Формирование здорового образа жизни определяется как процесс применения усилий для содействия улучшению здоровья через эффективную социальную политику, разработку целевых программ, предоставление услуг, которые могут поддержать и улучшить уровень здоровья, дать людям возможность усилить контроль за собственным здоровьем и улучшить его.

Физическое воспитание включают элементы, касающиеся всех аспектов здоровья - физического, психического, социального и духовного. Самый важный из этих элементов - осознание ценности здоровья (доминирующий в мировоззрении человека духовный приоритет и соответствующая психическая установка) отсутствие вредных привычек, (табачной, алкогольной, наркотической зависимости, беспорядочных, опасных половых отношений) рациональное питание (питьевая вода, витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы) условия быта (качество жилья, условия для отдыха, уровень психической и физической безопасности); двигательная активность (использование средств физической культуры и спорта, различных систем оздоровления, направленных на повышение уровня физического развития, его поддержку, восстановление после физических и психических нагрузок).

Развитие физических качеств у детей школьного возраста с помощью физического воспитания в значительной мере способствует развитию силы, скорости и ловкости, повышению уровня физической и умственной работоспособности, закладке прочного фундамента их дальнейшей успешной социализации. Однако процесс физического воспитания и развития двигательных качеств у детей школьного возраста должен осуществляться с учетом возрастных особенностей.

1.

Возрастные особенности развития физических качеств у детей школьного возраста

Организация занятий по физической подготовке младших школьников требует детальной разработки плана тренировок. Его содержание должно включать такой важный компонент как величина тренировочной нагрузки. Это нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, развивающейся

способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности. И наоборот, чрезмерная нагрузка оказывает негативное влияние на весь организм в целом.

То есть одним из главных компонентов тренировок является величина тренировочной нагрузки, которое может быть выборочным, то есть направленным на воспитание определенной физической способности, и общим, что предполагает суммарную действие всего избирательного нагрузки.

Не менее важным компонентом тренировок является отдых между выполнением физических упражнений. Чередование тренировочной нагрузки и отдыха - одно из главных условий проведения занятий по физической подготовке. Однако здесь существуют свои правила и закономерности: при выборочном воспитании физических способностей необходимо знать время, которое отводится для отдыха и определяется по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС уд. / мин.). Естественно, отдых необходим между занятиями для восстановления организма и его систем [2].

Тренировочное занятие по физической культуре и спорту может быть направлено на общую физическую подготовку, осуществляется комплексно, и на специальную, когда все средства и методы имеют избирательный характер. В данном случае необходимо придерживаться последовательности и частоты в воспитании физических способностей как в течение одного тренировочного занятия, так и в течение всего многолетнего учебного процесса.

Все рассмотренные компоненты составляют основу методов физической подготовки и должны соответствовать возрастным особенностям развития младших школьников. В своем единстве и взаимодействии они определяют основу методики физической подготовки учащихся начальных классов.

Величина тренировочной нагрузки. В процессе тренировочных занятий можно достичь максимальной нагрузки за счет преимущественного увеличения их объема или, наоборот, путем роста абсолютной и относительной интенсивности. Поэтому первым вопросом, который необходимо решить, - это определить продолжительность тренировочной нагрузки и интенсивность выполнения физических упражнений.

В свое время в теории физической подготовки молодежи бытовало мнение, что хорошего здоровья и высоких спортивных результатов можно достичь с счет большого объема тренировочных нагрузок. для этого увеличивалось количество

занятий, наращивался объем нагрузки в тяжелой атлетике, плавании, гимнастике, велосипедном спорте. Однако это не привело к ощутимым результатам. Вероятно, была забыта другая величина - интенсивность нагрузок, которая, по сути, и приводит к значительному повышению кислородного запроса [4].

Теорией и практикой доказано, что наибольший эффект в развитии аэробных возможностей юных спортсменов дает не длительная работа умеренной интенсивности, а анаэробная, которая выполняется в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха.

И действительно, если обратиться к анализу теории и практики физической подготовки, то можно убедиться, что воспитание большинства физических способностей требует выполнения упражнений с максимальной или большой интенсивностью. При этом объем тренировочной нагрузки невелик. Все зависит от того, физическое ли качество мы воспитываем у юных спортсменов.

Физическая подготовленность определяется уровнем развития физических качеств. В теории физического воспитания выделяют такие физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость.

Скорость - способность осуществлять движение в минимальный период времени.

Скорость проявляется через такие способности человека: скорость простой и сложной реакции; скорость отдельной двигательного действия; частота движений (темп).

Скорость простой и сложной реакции у юных спортсменов с возрастом почти не меняется.

Темп движений у детей с 7 до 16 лет возрастает в полтора раза, при этом наиболее интенсивно с 7 до 9 лет.

Основной методикой воспитания быстроты являются упражнения, которые нужно выполнять с максимальной (предельной) интенсивностью, в течение короткого времени.

Упражнения, которые используются для воспитания скорости не должны быть однообразными и отвечать следующим требованиям:

- Быть технически несложными

- Легко усваиваться спортсменами
- Быть недолговременными (не больше 10-12 секунд)
- Мать достаточное время для активного отдыха.
- выполняться в начале занятий.

Например, при воспитании быстроты и всех форм ее проявления используются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (интенсивностью).

Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает у квалифицированных спортсменов 20-22 с, а у слабо подготовленных это время значительно меньше. Развитие скорости у юных спортсменов эффективно происходит при кратковременных нагрузках в 5-6 с. Интервалы отдыха, как и нагрузки, не должны быть постоянными, их следует варьировать, чтобы избежать стабилизации в развитии скорости, связанной с адаптацией организма к однообразной, часто повторяющейся работы [5].

Сила - это возможность преодолевать внешнюю противодействие или противодействовать ей с помощью мышечных усилий. Достижения в единоборствах в целом определяются соответствующим уровнем развития абсолютной силы.

Стоит отметить, что в целом возрастной развитие различных групп мышц проходит неравномерно и индивидуально, любая из них проходит свой специфический путь, хотя для всех групп мышц свойственно постоянный рост с восхождением абсолютного показателя силы.

Ловкость - способность быстро усваивать новые движения и умение быстро менять двигательную активность в ответ на резкое изменение условий. Наиболее активно функции динамического равновесия развиваются у детей 7-10 лет. Ловкость развивается в процессе обучения и усвоения различных двигательных умений и навыков. Эффективным средством воспитания ловкости являются двигательные и спортивные игры, гимнастика, акробатика, легкоатлетические упражнения. Также в единоборствах присущие им специально-подготовительные дела дают возможность повышать координационные способности вместе с развитием физических качеств и тактико - технической подготовкой.

Упражнения на ловкость и координацию выполняются на занятиях одними из первых, когда функции организма еще не утомлены. Они применяются в такой последовательности: начальное развитие двигательной функции; функция

набирает силу в развитии и подходит к максимальному пику; максимальный пик, когда темп развития ловкости очень высок.

Гибкость - способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость - способность достигать большой амплитуды движений за счет собственной активности, пассивная гибкость — это гибкость которую можно достичь при использовании внешних сил. Гибкость зависит от: эластичности мышц и суставов, состояния центральной нервной системы, внешней температуры, времени суток.

Рост показателей суммарной двигательной активности позвоночника у мальчиков и девочек 7-17 лет происходит неравномерно. У мальчиков наиболее высокий прирост наблюдается с 7 до 10 лет, с 11 до 13 лет он уменьшается, с 14 лет снова увеличивается и достигает максимума в 15 лет. После этого гибкость позвоночника снова уменьшается до уровня, на котором она находилась в 9 летнем возрасте [9].

Продолжительность выполнения упражнений во время развития гибкости зависит от того, суставы нагружаются. Так, гибкость по данным Б. В. Сермеева эффективно развивается в молодом возрасте при следующем дозировании в повторениях: плечевого сустава - 25-30; тазобедренного - 25-35; позвоночного - 30-40. Критерием интенсивности является амплитуда движения. интенсивность же выполнения физических упражнений зависит от направленности тренировочной нагрузки и оценивается по показателям ЧСС.

Как известно, физическая подготовка проводится и в дошкольном возрасте, где ее средством являются подвижные игры. С целью дифференциации подвижных игр с направленностью японский профессор Х. Кацуба рекомендует для детей 3-5 лет следующую классификацию интенсивности по показателям ЧСС уд / мин: высокая - более 160 средняя - в пределах 159-130; мала - меньше 129. В связи с этим, тренировочные занятия по физической подготовке, величина нагрузки в которых регламентируется и контролируется, требуют от младших школьников умение самостоятельно определять реакции организма по показателям ЧСС.

1.

Общая характеристика ловкости и особенности ее развития

Успешное решение двигательных задач зависит от умения согласовывать отдельные двигательные действия, которые выполняются одновременно или последовательно. Понятно и то, что успешное выполнение упражнений зависит от точности движений. Известно также, что разные ученики требуют для усвоения физических упражнений больше или меньше времени. Если ученик способен хорошо координировать движения, точно их выполнять в соответствии с требованиями техники, успешно перестраивать свою деятельность в зависимости от условий, складывающихся в процессе двигательной деятельности, и быстро применять физические упражнения, то можно говорить, что он ловкий. То есть, ловкость - это составная комплексная двигательная качество человека, которое может быть определено, как его способность быстро овладевать сложно-координационными двигательными действиями, точно выполнять их в соответствии с требованиями техники и перестраивать свою деятельность в зависимости от ситуации, которая сложилась.

Ловкость как двигательное качество человека лежит в основе спортивного мастерства.

Ловкость - это способность человека четко выполнять движения в сложных координационных условиях. Координационная сложность двигательных действий является одним из основных критериев ловкости. Ко второму критерию относят точность движений, в который входит точность пространственных, временных и силовых характеристик [3].

Значительная часть авторов исследований [4] ставят скорость формирования двигательных навыков в прямую зависимость от уровня развития ловкости: чем выше уровень развития ловкости, тем легче и быстрее формируются те или иные навыки. С психологической точки зрения ловкость зависит от полноценного восприятия собственных движений и окружающих обстоятельств, от умений быстро изменять свою деятельность. Она имеет тесную связь со скоростью и точностью сложных двигательных реакций [10].

Большинство исследователей [6, 8] пришли к выводу, что физиологические механизмы, лежащие в основе развития и проявления ловкости, зависят от подвижности нервных процессов и тесно связаны с координационными способностями центральной нервной системы и ее пластичностью, которая обеспечивает формирование сложной координации и быстрое ее переключение на основе создания новых временных связей.

Процесс естественного развития способности рационально управлять в пространстве и времени своим двигательным аппаратом начинается с раннего детства. Формирование основных форм движений наиболее интенсивно происходит в дошкольном возрасте. Развитие ловкости движений у детей 3-6 лет имеет первостепенное значение для подготовки их к школе. Основатель отечественной теории физического воспитания П.Ф. Лесгафт одним из основных направлений воспитательной работы с детьми считал формирование у них умения с наименьшей затратой усилий и в наиболее короткий отрезок времени сознательно выполнять самую физическую работу, действуя при этом четко и энергично [4].

Если для развития физических качеств и совершенствования техники используются сложно координационные упражнения, то одновременно совершенствуется и ловкость. В свою очередь, выборочное совершенствование любой координационной способности способствует совершенствованию физических качеств и других способностей. Комплексно совершенствуя ловкость школьников, используют различные методические приемы, среди которых отметим:

-выполнение упражнения из разных необычных исходных положений и окончания такими же конечными положениями;

-выполнение упражнения в обе стороны, обеими руками и ногами в различных условиях;

-изменение темпа, скорости и амплитуды двигательных действий;

-варьирование пространственных границ выполнения упражнения; -выполнение дополнительных движений;

-недавно усвоенное упражнение выполняют в различных комбинациях ранее выученных.

Данные приемы помогут обеспечить основное условие совершенствования ловкости - новизна упражнений.

При этом применяют такие параметры нагрузки:

-сложность двигательных действий учеников колеблется в пределах от 40% до 70% от максимального уровня (то есть того, превышение которого не позволяет решать задачи: сохранить равновесие, оценить пространственные или временные параметры и т.д.) ...

- интенсивность работы является начинающих относительно невысока и может быть обеспечена выполнением различных несложных эстафет с мячами ...
- продолжительность отдельного упражнения (подхода, задания) составляет от 10 до 120 сек., или до появления усталости;
- количество повторений отдельного упражнения (подхода, задача) при непродолжительной работе (до 5 с.) может быть от 6 до 10-12, при длительных задачах -2-3;
- продолжительность активного или пассивного отдыха между упражнениями -1-2 мин. Во время активного отдыха паузы заполняют упражнениями на расслабление и растягивание, идеомоторные действия, самомассаж.

1.

Определение уровня развития ловкости у детей младшего школьного возраста

На протяжении младшего школьного возраста у ребенка значительно улучшается координация произвольных движений. Двигательные действия школьников (в каждой последующей возрастной группе) выполняются все более четко и точно. К концу младшего школьного возраста при соответствующем обучении дети овладевают умением дозировать свои мышечные усилия, у них улучшается регулирующая роль коры головного мозга. Поэтому в данный период создаются необходимые предпосылки для оптимального развития ловкости, что, в свою очередь, обеспечивает совершенствование координационных возможностей детей в различных видах двигательных действий.

Например, в таблице 1 представлены результаты исследования прыжков с гимнастической скамейки с приземлением в назначенное место (три ленты разного цвета, которые возложены на полу параллельно скамье на расстоянии 40, 60 и 80 см).

Вышеназванная проверка позволяла выявить у детей точность пространственных и силовых характеристик. Анализ этих данных показывает, что точность приземления в прыжках увеличивается с возрастом. Во всех возрастных группах (кроме детей 5 лет) девочки показали более высокие результаты. Наибольшие приросты их имеют место в период от 3 до 4 лет у мальчиков и девочек. В старших

возрастных группах результаты увеличиваются значительно медленнее. Выполнение метания мяча в вертикальную (щит), а затем горизонтальную цель (обруч, положенный на полу) дает возможность проверить у детей способность быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с изменением обстоятельств. Дети младших возрастных групп (3-4 лет) регулируют движения в метаниях предметов в основном за счет зрения, сопровождая взглядом траекторию движений руки во время метания. Это в значительной мере отвлекает их от конечного результата - попадание мяча в цель. В следующих возрастных группах все больше повышается роль кинестетического контроля в процессе выполнения двигательного акта. Поэтому младшие школьники в связи с более совершенной формой кинестетического анализа акцентировали свое внимание в процессе метания в основном на точности броска.

Таблица 1- количество детей 6-9 лет, которые выполнили три прыжка без ошибок (в %)

Пол	Возраст			
	6	7	8	9
Мальчик	54,5	60	76,4	86
Девочки	58,3	74,1	75	87,5

Точность попаданий в горизонтальную и вертикальную цель постепенно улучшается с возрастом. Повышение результата на протяжении младшего школьного возраста (за период от 6 до 9 лет) составляет у мальчиков - 14,5%, девочек - 20,4%. Во всех возрастных группах мальчики имеют значительное преимущество в точности бросков мяча в цель.

Регуляция точности движений обеспечивается физиологическими процессами, которые создают непрерывную, организованную взаимодействие между восприятием предложенной задачи и его реализацией. Обратная афферентация или контрольно-коррекционная афферентация является важным звеном в управлении движениями, и от степени ее усовершенствования во многом зависит результативность двигательных действий. Поскольку в дошкольном возрасте

происходит интенсивное развитие двигательной функции, все это имеет тесную взаимосвязь с проявлением координационных возможностей детьми 6-9 лет при выполнении прыжков на точность приземления, а также в метании в горизонтальную и вертикальную цель.

Уровень развития ловкости у детей имеет прямую зависимость от объема ранее сформированных умений и навыков, так как увеличение арсенала различных движений положительно влияет на функциональные возможности их двигательного анализатора. Таким образом, чем больше ребенок приобретет двигательных координации, тем быстрее она усваивает любое движение, тем выше у него будет уровень развития ловкости.

Таким образом, на развитие ловкости у детей влияют различные физические упражнения: общеразвивающие, основные движения (прыжки, метания, упражнения из равновесия и др.), Упражнения в построении и перестроении, которые требуют для правильного их выполнения соответствующей координации движений. Широкое применение разнообразных упражнений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастики и во время прогулок в значительной степени обогащает двигательный опыт детей, способствует их координационному развитию. Однако по мере автоматизации навыки значения данных физических упражнений как средства развития ловкости значительно снижается.

1.

Методические рекомендации по развитию ловкости у детей младшего школьного возраста

Существует несколько направлений в развитии ловкости младших школьников. Как отмечалось выше, использование разнообразных упражнений при условии, что они имеют элементы новизны, стимулируют совершенствование данного качества. В этом случае рекомендуется при выполнении общеразвивающих упражнений чаще менять исходные положения, предотвращать стандартным (однообразным) повторением, чаще использовать упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи и др.), особенно в старших группах. Следует также шире применять упражнения, которые улучшают восприятие ребенком своих движений и положений тела, дифференциацию мышечных ощущений, потому что на этой

основе у детей формируется умение управлять двигательными действиями.

С этой целью детям предлагают выполнять упражнения с конкретным двигательным заданием (целевой установкой), точно придерживаться направления, амплитуды, скорости и величины мышечных усилий. Например, прыгнуть в длину с места на определенное расстояние (через "ручей") в глубину, с приземлением в условленное место (лента или лист бумаги) метания предметов, пытаться попасть в цель, и др. Это дает возможность "почувствовать" движения при первом их исполнении, а затем повторить таким же способом с изменением целевой установки (например, место приземления в прыжках в глубину меняется). Ценность данных упражнений в том, что условия их выполнения постоянно варьируют, все это обуславливает формирование пластических навыков, большего ее приспособления к изменяющимся обстоятельствам.

Одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями для формирования равновесия является ходьба по скамейке и бревне различными способами, ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, а также общеразвивающие упражнения.

Совершенствованию управления своими двигательными действиями способствуют упражнения, выполнение которых требует четкой регуляции движений в пространстве и времени, регуляции мышечных усилий. В этих упражнениях для ребенка очевидна связь между характером движений (направлением, скоростью, продолжительностью и др.) и его результатом. Например, к ним относятся прокачки мяч в "воротца", попадание мяча в цель, упражнения с мячом («школа мяча») и др. Этому также способствуют игры эстафетного характера с преодолением препятствий (пролезания в обруч, подлезание под дугу), с переброской и томление мяча ("Мяч капитану», «Передал - стань" и др.). Результативность подобных упражнений и игр зависит от четкости произвольного регулирования двигательных действий и скорости их исполнения, совершенствует ловкость детей.

Развития ловкости способствует выполнение некоторых двигательных действий в разные стороны, а также правой и левой рукой. Например, метание предметов на дальность и в цель дети выполняют поочередно каждой рукой, прыжки в глубину и на месте с поворотом влево и вправо (в старших группах). При обучении более сложных по координации движений дети сначала выполняют их в одну сторону, а затем после овладения упражнениями - в другую сторону. Целесообразность

обучения асимметричных двигательных действий в разные стороны подтверждается трудами разных авторов [8, 11]

Координационное усложнение упражнений, повышение требований к точности их выполнения - один из важных путей развития ловкости. В каждой следующей возрастной группе, учитывая увеличение координационных возможностей детей, требования к качеству выполнения движений постоянно повышаются. От ребенка требуют более четкого выполнения прыжков, метаний, упражнений в равновесии и лазании - тех основных движений, которые имеют определенную техническую сложность.

Полностью оправдано с позиции улучшения координации ряда движений (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения) выполнять их с музыкальным сопровождением на занятиях и утренней гимнастике. Формирование умений перестраивать движение в соответствии с изменением характера музыки (высоты звучания и темпа ее) совершенствуют пластичность навыки, а, следовательно, повышает уровень развития ловкости у детей. Таким образом, развитие ловкости должен идти путем повышения координационной сложности упражнений при обязательном соблюдении следующих требований: точности выполнения упражнений и взаимной согласованности элементов движений.

Таким образом, эффективным средством развития ловкости у детей является выполнение упражнений с внезапно изменившимися ситуациями, с быстрым реагированием на внезапные изменения обстоятельств и принятия в соответствии с этим оптимального решения, которое проявляется в конкретной двигательной действия. Наибольшую целесообразность при этом имеют подвижные игры, как универсальное средство в развитии различных сторон данного качества. Игровая деятельность детей в условиях внезапно изменившихся обстоятельств выдвигает соответствующие требования к проявлению комплекса психофизиологических функций: сенсомоторные реакции, прием и переработка информации, кинестетические восприятия, оперативное мышление, внимание, процесс образования и совершенствование динамических стереотипов (А. Запорожец).

Поэтому подвижные игры и упражнения спортивного характера (в старших возрастных группах) относят к наиболее действенным и доступным средств, которые стимулируют развитие данного качества у детей 6-9 лет.

Заключение

Наиболее благоприятным возрастным периодом совершенствования ловкости, координации движений и пространственной точности является возраст 6-7 лет. Оптимальное время, которое требуется для совершенствования у детей реакции на движущийся составляет 15-20 тренировок. при использовании специальных упражнений в процессе физической подготовки, пространственная точность воспроизведения упражнений повышается в течение 4 - 5 занятий, точность предсказания начала движения в течение 3 - 4 занятий, точность дозирования, которое потребует мышечные усилия в течение 5 - 6 занятий. после этих сроков динамика показателей стабилизируется.

Для достижения оптимального эффекта от выполняемых упражнений предлагается следующее количество занятий: с целью совершенствования пространственной точности движений и точности прогнозирования временных интервалов движения необходимо - 6-7 занятий; с целью развития способностей дозировать соответствующие мышечные усилия необходимо - 8-11 занятий тренировочных занятий.

При выполнении упражнений, которые способствуют развитию ловкости авторы предлагают применить методические приемы с использованием средств гимнастики, аэробики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр. Эти методические приемы предусматривают следующие рекомендации: зеркальное выполнения упражнений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения; изменение способов выполнения упражнений; усложнение упражнений дополнительными движениями; изменения противодействия во время групповых или парных упражнений.

Перерывы для отдыха должны быть достаточными для полного восстановления сил. Следующие упражнения рекомендуется выполнять, если не было предварительной нагрузки. Основной задачей при развитии ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и их компонентами. Упражнения на ловкость целесообразно проводить в начале основной части тренировки и включать их в каждое занятие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие. [Для студ. ф-тов физ. культуры] / А. Ф. Артюшенко, А. И. Стеценко. - Черкассы, 2006. - 424 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К.: Олимп. л-ра, 2002. - 296 с.
3. Заброцкий М.М. Основы возрастной психологии: [учебное пособие] / Н.Н. Заброцкий. - Тернополей: Учебная книга - Богдан, 2004. - 112 с.
4. Заброцкий М.М. Основы возрастной психологии: [учебное пособие] / Н.Н. Заброцкий. - Тернополей: Учебная книга - Богдан, 2004. - 112 с.
5. Кондрацкая Д. Теория и методика преподавания легкой атлетике. / Методические рекомендации к проведению практических занятий / Д. Кондрацкая, С.П.Панькевич. - Дрогобыч: Редакционно-издательский отдел ДДПУ имени Франко. 2008. - 39 с.
6. Куроченко И.А. Физическая культура и спорт: Информационно-методический справочник по вопросам физической культуры и спорта / И.О.Куроченко. - К: 2004. 1184 с.
7. Кучеренко В.М. Легкая атлетика. / В.Н. Кучеренко, В.Д.Еднак - Тернополь .: ТДПУ им. Гнатюка, 2001. - 98 с.
8. Марионда И.И. Теория и методика преподавания легкой атлетике: Методическая разработка для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / И.И. Марионда, Е.М. Сивохопа, В.В. Кевпанич. - Ужгород, 2013. - 34 с.
9. Присяжнюк Д. С. Легкая атлетика в школе / Д. С. Присяжнюк. - Винница, 2008. - 265 с.
10. Сергиенко В.Н. Технология организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы: Учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура» .- второй вид. перераб. и доп. / В.Н. Сергиенко, Т.И. Полтавцева - Сумы: Издательство СумГПУ им. А.С. Макаренко, 2009. 164 с.
11. Сергиенко В.Н. Основы теории легкой атлетике: Учебное пособие для студентов института физической культуры / В.Н. Сергиенко. - Сумы: СумГПУ им. А.С. Макаренко, 2007. - 228 с.