

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Величко Алексей Иванович

старший преподаватель

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация. В статье рассмотрена методика развития ловкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры и здоровья. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения, их рациональности. Все эти качества или способности связывают в теории физического воспитания с понятием «ловкость».

Ключевые слова: ловкость, физическое воспитание, обучающиеся, урок, здоровье.

Современный процесс образования построен таким образом, что дети перегружены: большой объем домашнего задания, 4-5 уроков ежедневно, снижение количества движений, отсюда повышение утомляемости и раздражительности. Поэтому на современном этапе большая роль должна отводиться процессу физического развития ребенка, не зря новый проект школьной реформы предусматривает пятидневную учебную неделю, и приказом президента увеличилось количество часов на физическую культуру, однако не во всех школах (в силу объективных причин) эти часы используются по прямому назначению.

Ученые-медики отмечают, что от поколения к поколению все ниже и ниже опускается порог жизнеустойчивости, выносливости, резервов и защитных сил физического и психического здоровья. По данным ученых иммунная система школьника в 70-80 % случаев функционирует в режиме перенапряжения. До 60 % детей младшего школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья и отстают в физическом развитии [2].

В нашей работе я хочу показать значимость такого качества, как ловкость. Цель работы: определить влияние подвижных игр на развитие ловкости младших школьников. Объект исследования: процесс развития ловкости у учащихся начальных классов. Предметом исследования будут выступать подвижные игры, как средство развития ловкости.

На основе вышеизложенного, можно выдвинуть гипотезу: активное использование на уроках физической культуры подвижных игр может способствовать развитию ловкости детей младшего школьного возраста.

С детьми надо как можно больше играть, так как в играх раскрывается все богатство разнообразных движений. Содействие развитию двигательных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость - необходимы каждому человеку. Развитие этих качеств тесно связано с формированием у детей двигательных навыков. Выполнение физических упражнений в разном темпе, с различными усложнениями, в течение определенного отрезка времени способствуют их развитию. Проявление быстроты, силы, ловкости и выносливости требует соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, а часто и смелости. Воспитание физических качеств человека - одна из важных задач физического воспитания [1].

Формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях: формирование правильной осанки - сложный и длительный процесс. Чтобы достигнуть положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела ребенка, когда он сидит, стоит, ходит, шире использовать физические упражнения, обязательно включать специальные упражнения на осанку в содержание уроков физической культуры, в гимнастику до занятий, физкультминутки, зарядку, давать учащимся задания на дом. Сообщение сведений из области физической культуры и спорта: учащимся необходимы знания из области физической культуры - о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиенических правил, о правильном использовании естественных сил природы, о режиме дня, о значении правильного выполнения всех упражнений, предусмотренных программой. Осуществление этой задачи достигается во время кратковременных бесед на уроках, чтения соответствующих статей и книг, показа кино и диафильмов, бесед врача и проведении других внеклассных мероприятий.

Воспитание морально - волевых качеств, формирование навыков культуры поведения. Занятия физической культурой и спортом содействуют воспитанию ценных моральных и волевых качеств. Многие физические упражнения (прыжки в высоту, с высоты, через препятствия, равновесие), игровые действия (помощь товарищей, личный риск ради успеха команды) способствуют воспитанию смелости и чувства дружбы [3]. Преодоление трудностей при разучивании и овладении физическими упражнениями, выполнение правил в играх - помогают воспитанию настойчивости, дисциплинированности. Коллективное участие детей в строительстве спортивных площадок, в ремонте и поделке спортивного инвентаря, в уходе за местами занятий содействуют воспитанию благоприятного отношения к труду и общественной собственности, чувства коллективизма.

Таким образом, можно сказать, что весь процесс физического воспитания способствует формированию моральных и волевых качеств обучающихся.

Список литературы:

1. Величко А.И., Баландин В.А., Татаринцева О.А. / Двигательно-координационные способности и основы их воспитания // Modern science. М., *International scientific journal* No - 08(2) - 2019. - С. 226-229.
2. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 368 с.