

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры/департамента/центра полностью)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста с
использованием подвижных игр»

Обучающийся

Д.А.Баранов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент, В.В. Горелик

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

на бакалаврскую работу Баранова Дениса Александровича по теме:
«Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста с использованием подвижных игр»

Актуальность темы. В настоящее время активно разрабатываются и внедряются эффективные подходы к содержанию, методам и формам организации двигательной активности школьников. Для учащихся важно на ранних этапах оперативно овладевать новыми, двигательными действиями, а также быстро адаптировать двигательную активность к изменяющимся условиям.

Цель исследования: развитие ловкости у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста, а именно девяти и десяти лет.

Предмет исследования: комплекс упражнений на основе подвижных игр, направленных на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста, а именно девяти и десяти лет.

Гипотеза исследования: процесс развития ловкости у детей младшего школьного возраста будет проходить наиболее эффективно, если применять комплекс подвижных игр и упражнений.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 45 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 35 литературных источников, 1 таблица и 10 рисунков.

Оглавление

Введение.....	4
1 Теоретические основы развития ловкости детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.....	7
1.1 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста.....	7
1.2 Ловкость как один из видов двигательных способностей.....	14
1.3 Подвижные игры как средство развития ловкости у детей младшего школьного возраста.....	21
2 Цель, задачи, методы и организация исследования.....	26
2.1 Цель и задачи исследования.....	26
2.2 Методы исследования.....	26
2.3 Организация исследования.....	28
3 Результаты исследования и их обсуждение.....	32
3.1 Результаты применения подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста.....	32
3.2 Проблемы и пути решения развития ловкости у детей младшего школьного возраста.....	39
Заключение.....	41
Список используемой литературы.....	42

Введение

Поиск новых, инновационных и более эффективных методов организации двигательной активности среди младших школьников становится в последнее время необходимостью по причине того, что здоровье школьников сталкивается с новыми вызовами и угрозами.

Исследования авторов Ловягиной А.Е., Ильиной Н.Л., Медникова В.С., Хвацкой Е.Е. показали, что: «в современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамичной точности движения, их рациональности. Все эти качества связывают в теории физического воспитания с понятием ловкости» [24].

Ловкость представляет собой сложное по своей структуре двигательное качество, уровень развития которого обусловлен высокой степенью развития мышечного чувства и пластичностью корковых нервных процессов. Именно от выраженности данных факторов зависят формирование координационных связей, а также способность к быстрому переключению между различными двигательными установками и реакциями в соответствии с изменяющимися условиями деятельности. Аникеева Н.П. утверждает, что: «уровень физических качеств зависит от физических и психических факторов, которые необходимо осуществлять сенситивными периодами развития физических качеств» [2].

Согласно мнению автора Бернштейна Н.А.: «о ловкости можно сказать многое: она является чрезвычайно универсальным и разносторонним физическим качеством, чего не скажешь про остальные четыре качества. Ловкость является функцией управления» [7].

Актуальность настоящего исследования обусловлена значимостью проблемы развития ловкости на занятиях физической культурой у детей

младшего школьного возраста. В настоящее время активно разрабатываются и внедряются эффективные подходы к содержанию, методам и формам организации двигательной активности школьников. Целенаправленное формирование двигательных качеств не только способствует существенному повышению уровня физической подготовленности, но и играет ключевую роль в подготовке детей к спортивной деятельности и дальнейшей взрослой жизни. Для учащихся данного возраста критически важно на ранних этапах освоить навыки согласованности движений, оперативно овладевать новыми, ранее неизвестными двигательными действиями, а также быстро адаптировать двигательную активность к изменяющимся условиям. Все указанные аспекты интегрируются в комплексное понятие ловкости, что подчеркивает ее важность в процессе физического развития и обучения детей.

Цель исследования: развитие ловкости у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста, а именно девяти и десяти лет.

Предмет исследования: комплекс упражнений на основе подвижных игр, направленных на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста, а именно девяти и десяти лет (далее – детей младшего школьного возраста).

Задачи исследования:

- определить уровень ловкости у детей младшего школьного возраста;
- подобрать комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и внедрить их в учебно-тренировочный процесс детям младшего школьного возраста с использованием подвижных игр;
- изучить результаты исследований и сделать выводы.

Гипотезой исследования предполагается процесс развития ловкости у детей младшего школьного возраста, который будет проходить наиболее эффективно, если применять комплекс подвижных игр и упражнений.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предложенные комплексы упражнений могут быть полезны для тренеров и учителей по физической культуре в работе с детьми младшего школьного возраста.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 45 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 35 литературных источников, 1 таблица и 10 рисунков.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

1 Теоретические основы развития ловкости детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр

1.1 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития физических навыков и дальнейшего становления физических способностей детского организма.

Леонтьева В.В. пишет, что: «Педагогические воздействия, направленные на развитие детей младшего школьного возраста, достигают наибольшей эффективности, если применять направленные на это упражнения, используя в совокупности системный и комплексный подходы» [1].

Системный подход при развитии физической компоненты детей младшего школьного возраста заключается в непрерывности и цикличности процесса обучения, что в свою очередь подразумевает выстраивание тренировочного процесса таким образом, чтобы обеспечить наиболее равномерную поступательную нагрузку на детский организм. Такой подход к процессу обучения обусловлен анатомическими и физиологическими особенностями организма детей младшего школьного возраста.

Автор Бейлин В.Р. пишет, что: «Под комплексным подходом подразумевается такое формирование процесса физического развития детей младшего школьного возраста, при котором применяется различный спектр физических упражнений, выраженных непосредственно или же через игровой процесс» [4].

При грамотном выстраивании системы физической активности с целью развития детей младшего школьного возраста специалистами задействуются подвижные игры, бег и другие упражнения на местности, связанные с

преодолением препятствий и ориентированием, необходимо постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения.

Необходимо учитывать, что интенсификация тренировочного процесса или же желание использовать как можно большее количество упражнений в одно тренировочное занятие может негативно сказаться как на психоэмоциональном, так и на анатомо-физиологическом состоянии детей.

Ловягина А.Е., Н.Л. Ильина, В.С. Медников, Хвацкая Е.Е. в своей работе пишут, что: «основная причина, по которой визуально грамотный и продуманный комплекс упражнений превращается в процесс деструктивных мероприятий заключается в том, что организм в младшем школьном возрасте весьма чувствителен» [24], следовательно, и восприимчив к воздействиям различного характера.

Макарова О.С. утверждает, что: «данный возраст охватывает детей с шести до одиннадцати лет и особенно важно тренеру в этот период обеспечить организму наиболее комфортные условия и возможности для самостоятельного, гармоничного развития и становления» [19]. Как уже указывалось ранее, физические воздействия должны быть соразмерны и персонифицированы [23],

Согласно мнению автора Бондаревского Е.Я.: «Эффективность педагогического воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитывается анатомо-физиологические особенности детей и подростков, периода развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к развитию тех или иных факторов, а также периоды повышенной чувствительности и понижение сопротивляемости организма» [10].

Современные исследования в области педагогики и возрастной физиологии подтверждают, что эффективность формирования двигательных навыков и развития физических качеств у детей напрямую коррелирует с учетом специфики их онтогенеза. В контексте младшего школьного возраста (с семи до одиннадцати лет) системное понимание закономерностей

морфофункционального созревания организма и когнитивно-эмоциональной сферы становится ключевым фактором при проектировании педагогических стратегий.

На данном этапе онтогенеза наблюдается интенсивное развитие опорно-двигательного аппарата: незавершенность окостенения скелета, гипермобильность суставов и преобладание тонических мышц над фазными обуславливают необходимость дозирования силовых нагрузок. Нейрофизиологические особенности, включая лабильность нервных процессов и превалирование возбуждения над торможением, диктуют целесообразность кратковременных упражнений с частой сменой деятельности. Психологический профиль характеризуется доминированием наглядно-образного мышления, высокой импрессионируемостью и зависимостью мотивации от игровых элементов в обучении.

Пренебрежение указанными закономерностями провоцирует методические просчеты, такие как: некорректный подбор упражнений, нарушение принципа постепенности в наращивании нагрузок или игнорирование индивидуализации тренировочного процесса, «что приводит к перезагрузке детей и нанесению ущерба их здоровью», что подтверждает А.А. Зайцев [31]. Это не только снижает эффективность освоения двигательных действий, но и повышает риски микротравматизации, формирования компенсаторных паттернов движения, а также развития негативных установок к физической активности. Особое внимание следует уделять сенситивным периодам развития координации (с восьми до десяти лет) и гибкости (с девяти до одиннадцати лет), использование которых позволяет максимизировать адаптационный потенциал организма.

Таким образом, интеграция междисциплинарных знаний о возрастной норме и индивидуальных вариациях развития является обязательным условием для конструирования физиологически и педагогически обоснованных программ физического воспитания, обеспечивающих

гармоничный прогресс моторных компетенций у детей данной возрастной когорты.

Начиная с семилетнего возраста, девочки опережают мальчиков примерно на два года в созревании систем организма и развития высшей нервной деятельности. Хотелось бы отметить, что в этом возрасте дети растут интенсивно, так за год рост увеличивается примерно на 2-4 единицы, а вес на 2-2.5 кг.

Согласно мнению авторов Родина Я.В., Хлопиной П.А. и Румянцевой О.А.: «В наших движениях можно увидеть реакцию на слова. Для преподавателя важно учитывать временной промежуток между тем, как преподаватель озвучил задачу, а дети отреагировали на нее, таким образом можно проверить скорость реакции детей на словесную информацию и в дальнейшем развивать ее на занятиях. Также в этом возрасте речь детей уже сформировалась, и задачей учителя является научить детей четко говорить и задавать команды. Этому способствует чир спорт, ведь кричалки и слоганы являются одной из его составляющих, кроме того в дисциплине чирлидинг разрешается считать в слух темп музыки тем, кто стоит в базе» [25].

Леонтьева Н.Н. утверждает, что: «Кости у школьников младших классов еще не окрепли, так как продолжают расти. Позвоночник в этом возрасте наиболее подвижен, что приводит к проблемам для маленьких детей» [1]. По мнению авторов Величко А.И., Татаринцевой О.А.: «Функция дыхания все еще несовершенна: из-за слабости дыхательных мышц дыхание у школьников младших классов учащенное и поверхностное, в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты, когда у взрослого человека – 4%, то есть дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно» [8]. Также Железняк Ю.Д. пишет, что: «Во время мышечной деятельности происходит задержка дыхания, а также вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксия)» [15].

Леонтьева Н.Н. утверждает, что: «Органы кровообращения функционируют с дыхательной системой в тесной связи. Система

кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена вещества, в том числе и газообмена. С возрастом вес сердца увеличивается в соответствии с нарастанием веса тела, а масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела» [1]. По мнению автора Лях В.И. «Пульс все также остается учащенным: до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в минуту). Так, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза больше, чем у взрослого за счет ускоренного кровообращения. Хотелось бы отметить, что высокая активность обменных процессов у детей также связана с большим количеством крови по отношению к весу тела (у детей 9%, у взрослого 7-8%)» [18].

Белошистая А.В. пишет, что: «Просвет артерий у школьников младшего класса относительно более широкий, кровяное давление ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм.рт.ст., к 19-12 годам 105/70 мм.рт.ст. В случае предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая 200 ударов в минуту. После соревнований, в которых присутствует большое эмоциональное возбуждение, сердечные сокращения увеличиваются до 270 ударов в минуту» [6]. Согласно исследованию Погодаеву Г.Н.: «Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста» [22].

Мышечная деятельность и поддержание жизнедеятельности организма обеспечиваются за счет сложных биохимических процессов, связанных с обменом веществ. В ходе метаболизма происходит распад органических соединений, таких как углеводы, жиры и белки, что сопровождается высвобождением энергии, необходимой для выполнения различных физиологических функций. Этот процесс осуществляется преимущественно через окислительные реакции, протекающие в митохондриях клеток, где

энергия, заключенная в химических связях питательных веществ, преобразуется в универсальную форму – аденозинтрифосфат (АТФ). Таким образом, окислительные процессы играют ключевую роль в обеспечении энергетических потребностей организма как при мышечной работе, так и в состоянии покоя.

Леонтьева Н.Н. в своей работе утверждает, что: «Часть энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Теплоотдача происходит с поверхности тела, которая относительно велика по сравнению с массой, от и отдает в окружающую среду больше тепла» [1].

Во время выполнения физических упражнений младшеклассники тратят значительно больше энергии. Согласно исследованию Фомина Н.А.: «... кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям, следовательно, мышцы туловища слабо фиксируют позвоночник в статических позах» [32], что приводит к нарушению осанки.

У детей младшего школьного возраста увеличивается объем мышц и мышечной массы. Примерно к девяти годам структура головного мозга заканчивает анатомическое формирование, но его функциональное развитие продолжается.

Дети акцентируют свое внимание на отдельных заметных характеристиках, однако, зачастую не видя их взаимосвязи.

Смирнова Е.О. в своей работе пишет, что: «Дети младших классов легко и быстро отвлекаются на любой внешний раздражитель, который мешает обучению» [26], следовательно, происходит длительная концентрация внимания, что приводит к быстрой утомляемости.

Лях, В.И. пишет, что «дети лучше запоминают благодаря впечатлениям или после многократного повторения акта восприятия. В случае заучивания, могут появляться неточности и большие ошибки» [18].

В течение всего дня работоспособность меняется. Пензулаева Н.И. утверждает, что: «... в первой половине учебных занятий у большинства учащихся младших классов работоспособность сохраняется на относительно высоком уровне, обнаруживая подъем после первого урока. Работоспособность уменьшается к концу третьего урока, и еще больше уменьшается к концу четвертого урока» [21].

Процесс получения новых знаний и навыков у школьников младших классов имеет ряд особенностей по причине постепенного созревания их когнитивных функций. К подобным особенностям следует относить проблемы долговременного запоминания, сопровождающиеся возникновением трудностей при самостоятельном воспроизведении учебного материала и необходимостью регулярного повторения для закрепления знаний, физиологические, а также когнитивные факторы.

Для эффективного обучения двигательными действиями необходимо выделять важные моменты, наглядно показывать упражнения, комментируя каждое действие, а также неоднократно повторять изученные движения.

Необходимо помнить, что для умственного и физического развития во время физических упражнений нужно использовать игры, которые помогают развивать мышление, улучшают физические качества для адаптации к условиям игры, тренируют психические функции, а также личностные качества.

Степаненкова Э.Я. пишет, что: «эмоциональное состояние быстро меняется по интенсивности и характеру, дети не способны контролировать и сдерживать свои эмоции, если этого требуют обстоятельства. Эти качества эмоциональных состояний могут закрепиться и стать чертами характера. Так, в младшем школьном возрасте у детей формируются и воспитываются волевые качества, которые руководствуются только ближайшими целями, не выдвигая отдалённые цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Зачастую у детей этого возраста нет выдержки, способности

настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели быстро сменяются другими» [28].

Эльконин Д.Б. в своей работе пишет, что: «К анатомо-физиологическим особенностям относятся и черты характера» [34]. К сожалению, на сегодняшний день в детях нередко встречаются эгоизм, грубость и недисциплинированность, возникающие из-за пробелов в воспитании в раннем детстве: неправильное общение и управлении эмоциями, не умение контролировать свои желания и эмоции, чрезмерная строгость или вседозволенность со стороны взрослых. Важно помнить, что этап форсирования личности происходит в раннем детстве. У ребенка могут возникнуть трудности в дальнейшей жизни с окружающими его людьми и миром в целом, если не корректировать его негативные модели поведения.

1.2 Ловкость как один из видов двигательных способностей

Ловкость представляет собой сложное интегративное двигательное качество, уровень развития которого определяется совокупностью способностей индивида к быстрому освоению новых двигательных навыков, оперативному реагированию на внезапные изменения внешних условий и точному выполнению соответствующих двигательных действий, адекватных конкретной ситуации. Это качество включает в себя такие компоненты, как координация, скорость реакции, пространственная ориентация и способность к быстрому переключению между различными типами движений. Ловкость является результатом взаимодействия когнитивных, сенсорных и моторных функций, что позволяет человеку эффективно адаптироваться к динамичным условиям окружающей среды и успешно решать двигательные задачи. По мнению авторов Холодова Ж.К. и Кузнецова В.С. под координационными способностями понимают: «способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)» [33].

Гужаловский А.А. отмечает, что: «К факторам, определяющим ловкость, относятся: деятельность центральной нервной системы; типологические особенности нервной деятельности; богатство динамических стереотипов, сенсорных синтезов; степень развития двигательной памяти и моторного интеллекта; полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки» [13].

На рисунке 1 представлен перечень способностей человека, относящиеся к координации движений.

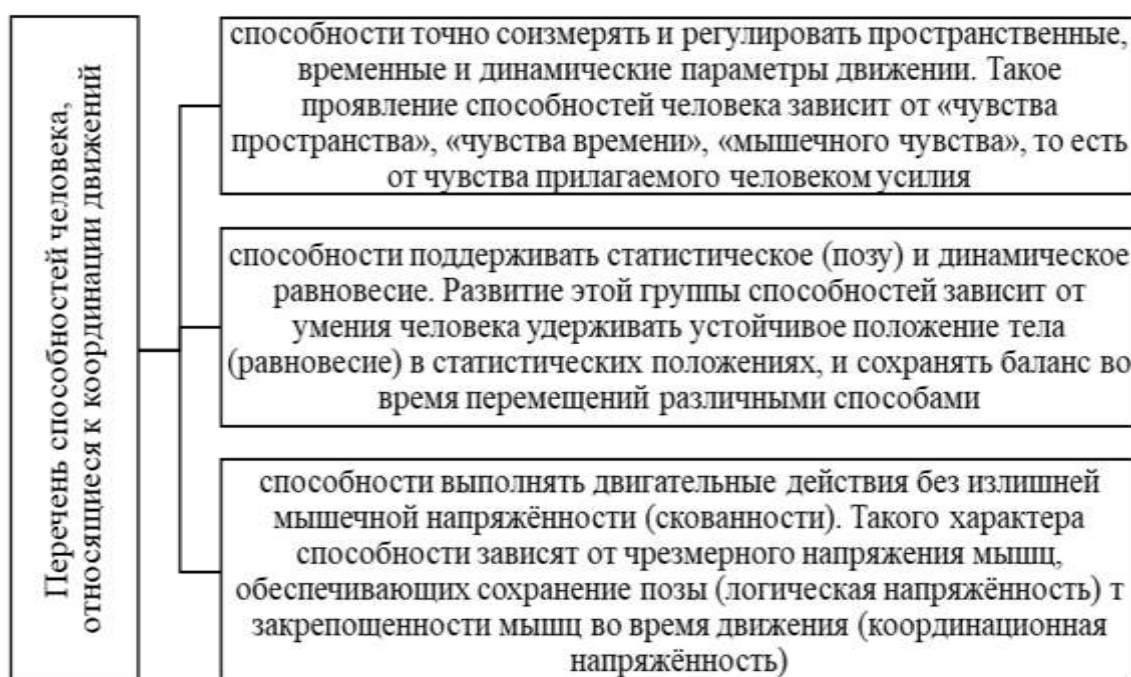


Рисунок 1 - Перечень способностей человека, относящиеся к координации движений

Исторически термин «ловкость» имел узкую прикладную направленность и ассоциировался преимущественно с охотничьей деятельностью, включающей поимку зверей, птиц и рыбы. Это понятие отражало способность человека эффективно использовать физические навыки и сноровку для достижения конкретных практических целей. Впоследствии семантическое поле термина расширилось, и он стал

применяться для характеристики двигательных способностей человека в более широком контексте. Однако сущностное значение понятия сохранило свою основу, подразумевая высокую степень координации, точности и адаптивности движений, необходимых для успешного выполнения сложных двигательных задач в различных условиях. По мнению автора Гатиятуллина Т.Р. «Ловкость по-прежнему определяется как способность нашего тела к проворству, ухватке, подвижности и гибкости» [12].

Высокий уровень развития ловкости у детей проявляется в их способности успешно выполнять сложные двигательные действия, включенные в подвижные игры с динамично изменяющимися условиями или усложненные дополнительными задачами. Примером таких задач может служить бег по траектории «змейкой», который требует не только высокой координации движений, но и способности быстро адаптироваться к изменяющимся параметрам окружающей среды. Наличие у ребенка таких навыков свидетельствует о хорошо развитой способности к управлению движениями, пространственной ориентации и оперативному переключению между различными типами двигательной активности, что является ключевыми компонентами ловкости.

В своем исследовании Былеева Л.С. пишет о понятии координации движений, как: «организация управляемости двигательного аппарата. Управление двигательными действиями осуществляются на различных уровнях центральной нервной системы в соответствии с принципом динамической субординации, согласно которому высшие (ведущие) уровни нервной системы отвечают за постановку цели, планирование и коррекцию двигательных актов» [5]. В то же время низшие (фоновые) уровни, находящиеся под контролем высших, обеспечивают техническую реализацию движений, включая координацию мышечных сокращений, регуляцию силы и амплитуды движений. Такая иерархическая организация позволяет эффективно интегрировать когнитивные и моторные компоненты

двигательной деятельности, обеспечивая точность и адаптивность выполняемых действий.

Ашмарин Б.А. в своей работе указывает, что: «Нет таких движений, которые при известных условиях не могли бы предъявить высокие требования к двигательной ловкости.» [3].

Виды ловкости представлены на рисунке 2 согласно мнению автора Лях В.И. [18].



Рисунок 2 – Виды ловкости

Оценка координационных способностей осуществляется на основе критериев, разработанных с учетом современных достижений в области физиологии, психологии двигательной активности, кибернетики и биомеханики физических упражнений. Эти критерии включают анализ таких параметров, как точность, своевременность и согласованность движений, способность к быстрому переключению между различными типами двигательных действий, а также устойчивость к воздействию внешних и внутренних помех. Использование междисциплинарного подхода позволяет получить комплексную оценку координационных способностей, учитывающую как нейрофизиологические механизмы управления движениями, так и биомеханические аспекты их выполнения.

Глобенко Т.К. в своем исследовании утверждает, что: «В соответствии с этими главными критериями оценки координационных способностей считают четыре основных признака» [14], имеющих качественные и количественные характеристики, представленные на рисунке 3.

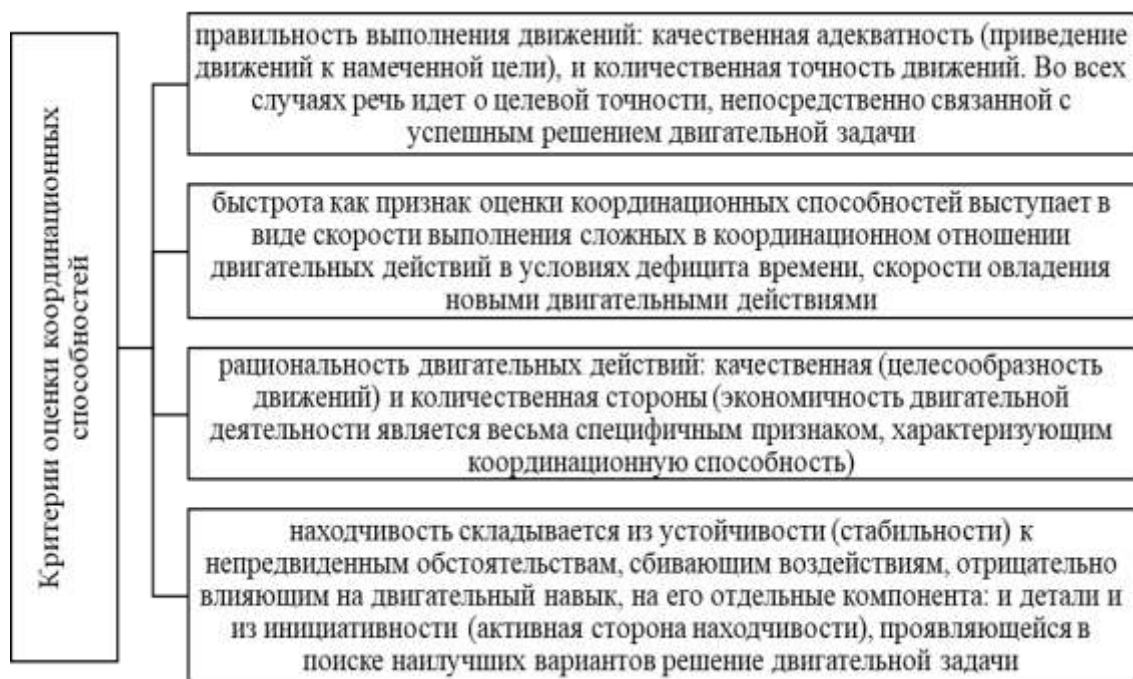


Рисунок 3 - Критерии оценки координационных способностей

В процессе управления и регуляции сложнокоординационных двигательных действий школьник может осуществлять координацию своей двигательной деятельности на основе определенного критерия. Одним из ключевых показателей оценки координационных способностей, особенно в контексте баллистических движений, ориентированных на точность, является меткость попадания. Этот параметр отражает способность индивида точно контролировать траекторию, силу и направление движения для достижения заданной цели, что требует высокой степени согласованности между сенсорными, когнитивными и моторными компонентами двигательной системы. Меткость попадания служит важным индикатором уровня развития координационных способностей, поскольку демонстрирует эффективность

интеграции различных функциональных систем организма в процессе выполнения сложных двигательных задач.

Однако указанные критерии редко встречаются в изолированном виде. В практической деятельности чаще применяются комплексные критерии оценки координационных способностей, основанные на интеграции нескольких параметров.

Автор Э.Я. Степаненкова выделяет следующие ключевые показатели: «эффективность движений, в которые входят скорость выполнения и рациональность движений; техническое мастерство, включающее точность выполнения элементов и своевременность движений; адаптационные способности, состоящие из быстроты реакции и умения подстраиваться к изменяющимся условиям» [28]. С вышеуказанным мнением нельзя не согласиться, ведь такой комплекс даёт возможность объективно оценить уровень координационных способностей, увидеть полную картину физического развития ребенка.

Иоффе М.Е. пишет, что: «Отсюда очевидно, что все критерии оценки координационных способностей является сложными и многозначными. Они специфично проявляются в реальных видах двигательной деятельности и в разных сочетаниях друг с другом» [16], и необходимы для правильной подборки контрольных тестов и упражнений, объективного анализа результатов исследований, а также разработки эффективных программ развития координационных способностей.

Коротков И.М. в своей работе расписывает ключевые параметры для комплексной оценки координационных способностей: «точность выполнения движений, скорость реакции, плавность переключения между разными типами движений, экономичность энергозатрат. Эти показатели следует анализировать с учетом, конкретных условий выполнения упражнений, индивидуальных особенностей занимающихся, а также специфики двигательной задачи.» [17].

Необходимо отметить, что Коротков И.М. также описывает классификацию координационных способностей, как: «специальные способности, которые характерны для конкретных видов движений. В них входят циклические действия, т.е. повторяющие ритмичные движения, такие как бег, плавание; координационные, требующие точного контроля (метание в цель) и адаптационные, которые подстраиваются к изменяющимся условиям. Также существуют общие способности, универсальные для любой деятельности. Сюда входят базовая готовность к управлению различными движениями, мыслительные процессы, сенсорное восприятие, моторные функции, а также умение быстро осваивать новые двигательные навыки.» [17].

Такая классификация позволяет более глубоко понимать структуру координационных способностей и разрабатывать методики для их развития и оценки.

Таким образом, каждый ребенок индивидуален и при построении занятий необходимо учитывать все его особенности. Оптимизация учебного процесса требует соблюдения принципа дозированности физических нагрузок во избежание переутомления обучающихся. Методическое обеспечение должно включать визуализацию учебного материала и его доступное изложение с использованием четких и понятных инструкций. На занятиях должны присутствовать: строгое нормирование интенсивности и объема физической нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; применение наглядных методов демонстрации двигательных действий с использованием современных технических средств обучения; использование адаптированного вербального сопровождения, обеспечивающего быстрое и точное понимание учебного материала. Реализация данных принципов способствует повышению эффективности усвоения двигательных навыков при одновременном снижении риска возникновения негативных последствий от физических перегрузок.

1.3 Подвижные игры как средство развития ловкости у детей младшего школьного возраста

Детский возраст является наиболее продуктивным для развития навыков и способностей ввиду активного формирования нейронных связей головного мозга и первичного мышечного корсета, отвечающих за скорость реакции и возможность реагирования. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста являются индивидуальными, о чём было описано ранее, однако накопленные теоретические знания позволяют выявить определённые общие закономерности. Так, в возрасте 7-10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений. Как считает Войнбаум Я.С.: «Ловкость развивается при выполнении упражнений в изменяющихся условиях, которые требуют быстрого изменения техники движения (подъемы в горку, спуски с горки, бег между стойками и т.д.), используя разные предметы инвентаря и оборудование; включая дополнительные задания, в коллективе с одним предметом и т.д.» [11].

Подвижные игры являются важным средством развития двигательной активности ребенка. Через игру познаётся мир, оттачиваются физические способности и мелкая моторика, которая также является частью навыка, характеризующегося термином ловкость. Подвижные игры представляют собой форму физической активности, основу которой составляют разнообразные двигательные действия, такие как бег, прыжки, метания и другие. Взаимодействие участников и их поведение в процессе игры регулируются установленными правилами и контролируются судьей, что способствует формированию дисциплины. Игра является неотъемлемым элементом детства, предоставляя ребенку возможность познавать окружающий мир через постоянно меняющиеся ситуации и задачи. В процессе игры дети не только развиваются физически, улучшая координацию, силу и выносливость, но и совершенствуют когнитивные способности, такие как внимание, память и логическое мышление. Кроме

того, игры способствуют формированию волевых качеств, социальной адаптации и укреплению межличностных отношений. Как и в трудовой деятельности, в игре присутствует четко обозначенная цель, достижение которой требует от участников концентрации, усилий и стратегического планирования, что делает игровой процесс не только увлекательным, но и педагогически ценным.

Наиболее важным в работе педагога при составлении индивидуального плана развития ребёнка, на наш взгляд, является способность учитывать индивидуальные же характеристики и выстроить процесс обучения максимально эффективным посредством расстановки акцентов на определённые скоростно-силовые показатели в каждом конкретном случае. Однако, несмотря на преобладание персонифицированного подхода, не теряет своей актуальности и унификация спортивных упражнений, гармонично «впавленных» в детские игры с целью максимизации эффекта развития ловкости у большинства задействованных детей.

По мнению автора Власенко Н.Э.: «В учебно-тренировочном занятии необходимо использовать игры, которые внезапно изменяют действия в меняющихся игровых ситуациях, выполняются усложняющиеся задачи при помощи координированных движений, а ловкость детей совершенствуется при помощи упражнений с различными движениями» [9].

Коротков И.М, пишет, что: «Результатом подвижной игры, как правило, становится не только победа в состязании, но также и чувство радости от движений и физических усилий при преодолении каких-либо препятствий в игре (механические преграды, сложные приемы движений, действия и замыслы водящих либо противостоящей команды).» [17].

Интерес детей младшего школьного возраста к подвижным играм вызван в первую очередь состязательностью. Возможность продемонстрировать окружающим свои навыки и способности очень характерна для описываемого возраста, независимо от пола ребёнка. Также, очередной причиной предпочтения подвижных игр иным является

непрерывное развитие и совершенствование: упражнения, ориентированные на проявление ловкости и реакции имеют наибольшую эффективность именно в данном возрастном диапазоне по причине характерных физиологических особенностей детского организма независимо от пола ребёнка.

Однако некоторые поведенческие различия все же присутствуют. По мнению авторов Тараненко И.Н., Иванюк Т.Е.: «Девочки больше предпочитают хороводные игры, где имеются ритмические движения, а мальчики обладают преимуществом в играх на скорость, с элементами борьбы, а также состязательные игры» [30], целью которых является метание какого-либо предмета на точность и дальность.

Для лучшего развития качеств ребенка тренеру необходимо включать в каждое занятие элементы подвижной игры. Стручков В.И. пишет, что: «Проводя игры на занятии, учитель производит закрепление пройденного материала, развивая движения. Кроме того, за счёт подвижных игр улучшается эмоциональное состояние каждого ребёнка, потому что игра доставляет удовольствие и радость.» [29].

По мнению автора Патрикеева А.Ю.: «С динамическим равновесием происходит аналогичная ситуация. Если шести-семилетний ребенок проходит пятнадцатиметровую прямую с закрытыми глазами, то происходит отклонение в сторону примерно на 90,9 см, то к 10 годам эта цифра упадет до 50,2 см, а к 12 годам – 32,4 см (почти как у взрослых).» [20].

Конеева Е.В. пишет, что: «... в подвижных играх, которые воспитывают ловкость, физические упражнения напрягают многие физиологические системы, что влечёт за собой быстрое утомление. Важнейшей задачей тренера становится максимально увеличить эффективность игровых упражнений, не допуская при этом переутомления, так как при достижении переутомления воздействие игры будет значительно менее эффективным.» [27].

Яковлев В.Г. пишет, что: «Постоянное разучивание с детьми новых упражнений приводит к развитию ловкости» [35]. Возможные результаты применения новых игровых практик приведён на рисунке 4.



Рисунок 4 - Возможные результаты применения игровых практик

Таким образом, в связи с проблемой воспитания физического развития в ребенке, остается вопрос поиска средств и методов для их решения. Решением вышеуказанной проблемы являются подвижные игры, развивающие физические качества и психические способности, а также обеспечивающие комплексное воздействие на двигательную систему, сенсорные анализаторы и когнитивные функции. Важно отметить, что именно школьный возраст является самым оптимальным периодом для развития физических качества.

Выводы по главам

Теоретический анализ исследования показал, что каждый ребенок индивидуален и при построении занятий необходимо учитывать все его особенности. Оптимизация учебного процесса требует соблюдения принципа дозированной физической нагрузки во избежание переутомления обучающихся. Методическое обеспечение должно включать визуализацию учебного материала и его доступное изложение с использованием четких и понятных инструкций. На занятиях должны присутствовать: строгое нормирование интенсивности и объема физической нагрузки в соответствии

с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; применение наглядных методов демонстрации двигательных действий с использованием современных технических средств обучения; использование адаптированного вербального сопровождения, обеспечивающего быстрое и точное понимание учебного материала. Детям нужно воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность и решительность.

Подбор подвижных игр связан с возрастными особенностями школьников, их физической подготовленностью, а также с прохождением программного материала. Подвижные игры способствуют повышению показателей быстроты, ловкости, выносливости, помогают ребенку управлять своим телом, эмоциями и лучше адаптироваться организму к физическим нагрузкам.

2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Целью исследования является анализ развития ловкости у детей младшего школьного возраста с использованием подвижных игр.

Для проведения исследования по теме курсовой работы были обоснованы текущие задачи:

- определить уровень ловкости у детей младшего школьного возраста;
- подобрать комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и внедрить их в учебно-тренировочный процесс детям младшего школьного возраста с использованием подвижных игр;
- изучить результаты исследований и сделать выводы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методических источников;
- педагогическое наблюдение и эксперимент;
- опрос тренеров и спортсменов;
- тестирование;
- метод математической статистики.

Рассмотрим более подробно каждый из них.

После проведенного анализа научно-методической литературы была раскрыта сущность проблемы развития ловкости у детей младшего школьного возраста и выявлены решения проблем. Изучена информация о анатомо-физиологических особенностях детей вышеуказанного возраста, характеристике средств развития ловкости. Это позволило обосновать

актуальность данной работы, определить состояние проблемы, составить задачи для дальнейшей работы по этой теме.

Следующий метод исследования – это педагогическое наблюдение, то есть целенаправленное, организованное и фиксируемое восприятие участников педагогического процесса. Так, вышеуказанный метод делится на следующие этапы: постановка цели, формулировка задач, определение деятельности процесса наблюдения, выбор способа наблюдения, выбор вариантов обнаружения исследуемого явления, обработку и интерпретацию полученных в процессе наблюдения данных.

Следующий метод – это опрос учащихся (отношения к физической культуре, к преподавателям физкультуры и наоборот) и преподавателей физкультуры (методики построения занятия, влияние психологического состояния учащихся на индивидуальные и командные результаты соревнований и эмоциональное состояние).

Тесты для определения ловкости у детей младшего школьного возраста:

- бег змейкой;
- челночный бег (3х10);
- бег с кубиком (4х9);
- метание в цель (кол-во).

Для определения технической составляющей подготовленности учащихся были проанализированы результаты тестирования среди мальчиков и девочек.

Метод математической статистики применялся для обработки результатов с использованием компьютера при помощи методики «DIASTA». Производилась с вычислением среднего арифметического, среднее квадратического отклонения и ошибки среднего арифметического.

Средний показатель (X), результатов исследуемых, рассчитывался по формуле (1):

$$X = \frac{\sum X_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельных измерений, а n – количество вариантов.

Для определения уровня развития ловкости у применялась система педагогических контрольных испытаний (тестов) при помощи теоретических методов исследования.

В процессе физической подготовки детей вышеуказанного возраста необходим контроль за их уровнем развития ловкости.

Каждый ребенок индивидуален и в младшем школьном возрасте еще не до конца развита анатомо-физиологические особенности. Следовательно, исследования физического развития ловкости у учащихся проводилось совместно с анализом физических данных каждого учащегося.

В рамках данных методик определялись антропометрические данные каждого игрока, а также состояние их сердечно-сосудистых систем. К первым показателям относятся масса тела, рост, окружность грудной клетки, а ко второй частота сердечных сокращений, артериальное давление и высчитываемые индексы такие как индекс массы тела, индекс симптома SI, проба Руфье-Диксона, для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке, а также проба Руфье.

2.3 Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился среди детей младших классов МОУ «СОШ № 44 имени С.Ф. Бароненко», в котором принимали участие 11 человек.

Все учащиеся были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную по 7 и 4 человека соответственно. Педагогический эксперимент проходил в течение одного учебного года с 2023 по 2024 гг.

Данный эксперимент заключался в том, что в учебный процесс экспериментальной группы были внесены психологическая, соревновательная, игровая и иные методики, благодаря которым должны усовершенствоваться и расширяться комплекс средств и методов развития ловкости у детей. В то же время контрольная группа занималась по учебному плану.

Рассмотрим какие методы были использованы для развития ловкости у школьников.

Первый метод – это метод повторного упражнения.

Экспериментальная группа ежедневно проводила утреннюю гимнастику, а во время разминки на школьных занятиях вводился постепенный процесс развития ловкости.

В основной части занятий выполнялись активные (пружинистые движения для эластичности мышц и координации), пассивные (растяжка и расслабление) и статистические (укрепление мышц и улучшение осанки) упражнения.

В завершающей части дети экспериментальной группы делали упражнения, ориентированные на снижение физической нагрузки и создание условий для восстановительных процессов организма.

Таким образом, предложенная методика проведения занятия позволяет гармонично сочетать физическую нагрузку и восстановление, что способствует оптимизации функционального состояния организма учащихся и повышению их работоспособности.

Следующий методы – игровой и соревновательный.

На рисунке 5 представлен перечень упражнений, применяемый для развития ловкости.

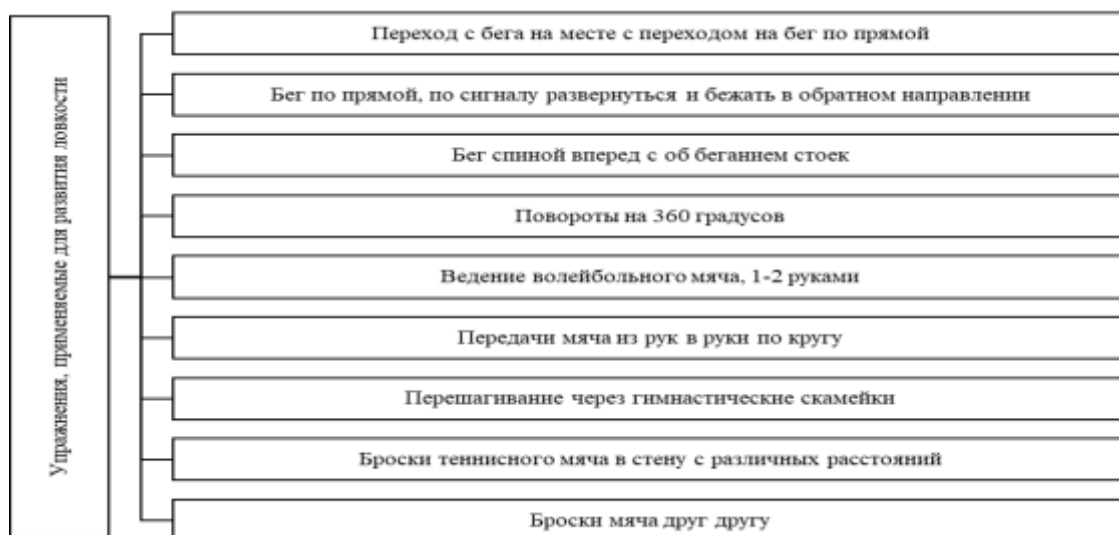


Рисунок 5 - Перечень упражнений, применяемый для развития ловкости

На рисунке 6 представлен примерный комплекс подвижных игр, где необходим строгий контроль за объемом и интенсивностью воздействия.

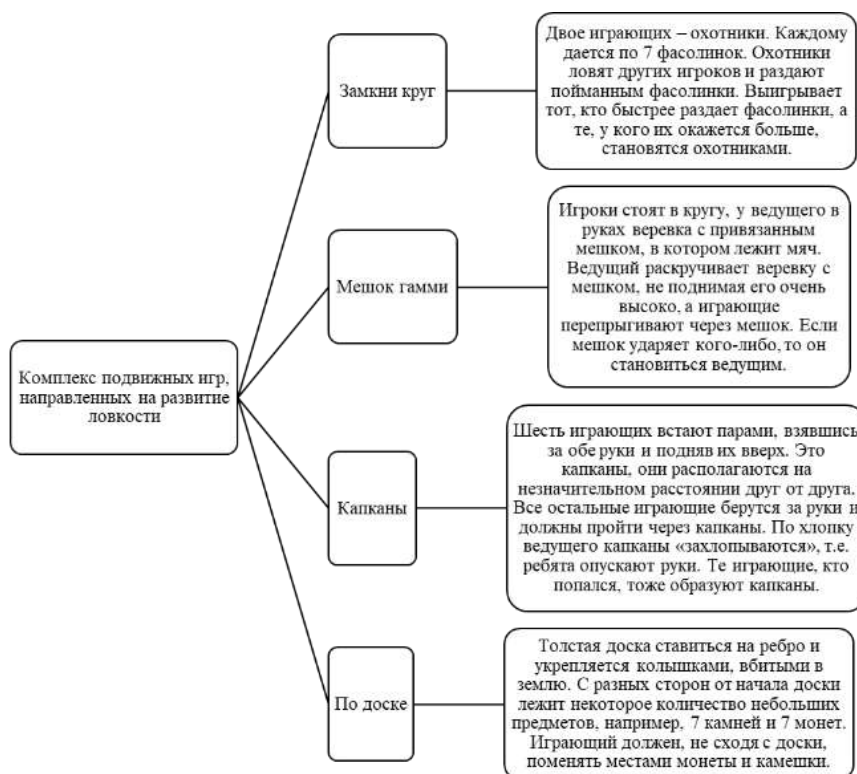


Рисунок 6 - Комплекс подвижных игр, направленных на развитие ловкости

Таким образом, первый этап (октябрь-ноябрь 2024 года) заключался в анализе литературных источников, помогающих определить проблемы исследования и рассмотреть особенности развития ловкости у школьников, и протоколов контрольных нормативов.

На втором этапе (декабрь-март 2025 год) проводился педагогический эксперимент, наблюдение которого заключалось в проведении тренировочных занятий экспериментальной и контрольной группами.

Третий этап (апрель-май 2025 год) направлен на повторное тестирование экспериментальной и контрольной групп на определение динамики развития ловкости у детей младшего школьного возраста.

Выводы по главе

При занятиях физической культурой для развития ловкости были использованы следующие методы: повторного упражнения, игровой и соревновательный. Организация исследования заключалась в определении исходного уровня развития ловкости у детей младшего школьного возраста МОУ «СОШ № 44 имени С.Ф. Бароненко, внедрении экспериментальной методики в одну из групп и проведении повторного тестирования для подтверждения или опровержения заявленной гипотезы исследования.

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результаты применения подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста

В экспериментальной группе процесс занятий строился поэтапно. Для начала было проведено анкетирование среди школьников и учителей для понимания важности физического качества (ловкости), для изучения существующих подходов к ее развитию, а также осуществлялось наблюдение за уроками физической культуры для анализа эффективности применяемых методов и выявления проблем.

Следующим этапом была разработка программы, где учитывались возрастные особенности детей, их физические возможности, а также эмоциональная нагрузка. На данном этапе были учтены рекомендации и опыт учителей физической культуры.

Таким образом, первый этап исследования показал нам, что он является ключевым в формировании эффективной методики развития ловкости, следовательно, приводит к необходимости комплексного подхода к организации учебного процесса в рамках физического воспитания младших школьников.

По итогам исследования можно сделать вывод, что в контрольной и экспериментальной группах низкий исходный уровень ловкости, что показывает отсутствие целенаправленной работы по развитию ловкости, а также ограниченные знания учащихся и недостаточное понимание важности такого физического качества, как ловкость.

Перед началом учебно-тренировочных занятий у детей младшего школьного возраста был проведен тест по уровню ловкости с помощью тестирования координации движения и быстроту выполнения, результаты

которого представлены в таблицах А.1 (экспериментальная группа) и Б.2 (контрольная группа) соответственно.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что у детей младшего школьного возраста, включенных в обе исследуемые группы, результаты выполнения тестовых заданий находятся на низком уровне. Это указывает на недостаточное развитие исследуемых параметров, что может быть обусловлено рядом факторов, таких как недостаточная сформированность двигательных навыков, низкий уровень физической подготовленности или недостаточная адаптация к предложенным тестовым условиям.

Полученные результаты подчеркивают необходимость разработки и внедрения специализированных методик, направленных на улучшение показателей физического развития и двигательных способностей у детей данной возрастной категории. Важно учитывать, что младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей, ловкости и других физических качеств, что делает данный этап особенно значимым для формирования базовых двигательных навыков.

Таким образом, выявленный низкий уровень результатов требует дальнейшего изучения причин данного явления и разработки научно обоснованных рекомендаций для педагогов и тренеров, работающих с детьми младшего школьного возраста. Это позволит не только повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, но и создаст условия для гармоничного физического развития подрастающего поколения.

В ходе проведения педагогического эксперимента экспериментальная группа осуществляла комплекс упражнений на растягивание, после которого был осуществлен повторный тест с идентичными заданиями в экспериментальной и контрольной группах. Результаты вышеуказанного теста продемонстрированы в таблицах В.3 и Г.4.

Результаты проведенного эксперимента демонстрируют значительное улучшение показателей развития ловкости у детей, включенных в

экспериментальную группу, что подтверждается данными тестирования на различных уровнях. Так, доля учащихся, показавших высокий уровень развития ловкости, увеличилась на 18%; со средним уровнем развития ловкости возросло на 12%; при этом доля участников с низким уровнем развития ловкости сократилась на 31%.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что разработанная и внедренная методика тренировочных занятий оказала существенное влияние на развитие ловкости у детей экспериментальной группы. Это подчеркивает важность использования целенаправленных упражнений, направленных на совершенствование координации, быстроты реакции и точности движений, особенно в младшем школьном возрасте, который является сенситивным периодом для развития данных качеств.

Таким образом, результаты исследования подтверждают необходимость дальнейшего изучения и внедрения специализированных программ, ориентированных на развитие ловкости, что может стать важным элементом в системе физического воспитания и подготовки подрастающего поколения.

Контрольная группа также улучшила свой результат: высокий уровень увеличился на 10%, средний уровень - 10%, низкий уровень уменьшился на 29%. Так, указанная группа продемонстрировала положительную динамику с невысоким приростом. Такая тенденция сложилась в результате выстраивания занятия с акцентом на физические упражнения, что показывает большие перспективы использования данного метода на практических занятиях.

Экспериментальная группа в рамках теста «бег «змейкой» увеличила высокий показатель с 0% до 29%, средний уровень - с 29% до 57%, низкий уровень уменьшился с 71% до 14%. Такой показатель выступает большим прогрессом в процессе развития ловкости за отведенное время. Контрольная группа в меньшей степени улучшила свои результаты: высокий уровень остался без изменений - 0%, средний уровень повысился с 50% до 75%, а

низкий уровень опустился с 50% до 25%. Таким образом, тренировочная программа дала положительный результат. Статистика представлена на рисунке 7.

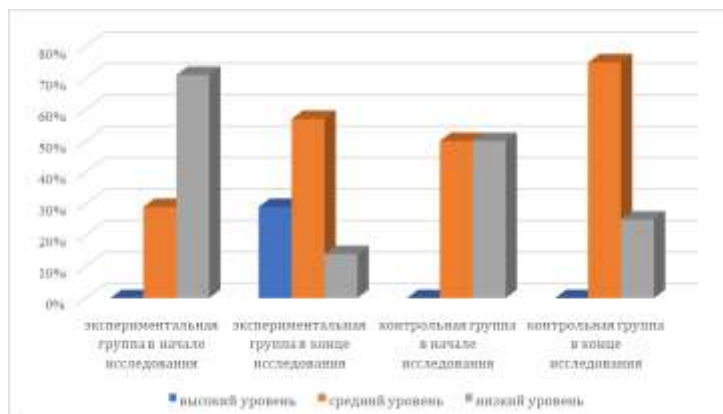


Рисунок 7 - Результаты теста бег «змейкой» в процессе исследования

Тест «челночный бег 3х10» также повышает результаты в экспериментальной группе: высокий уровень увеличился с 0% до 29%, средний уровень уменьшился с 58% до 57%, низкий уровень уменьшился с 42% до 14%, и в контрольной группе: высокий уровень остался без изменений - 0%, средний уровень повысился с 50% до 100%, а низкий уровень опустился с 50% до 0%. Таким образом, комплекс упражнений дает положительный результат. Статистика представлена на рисунке 8.

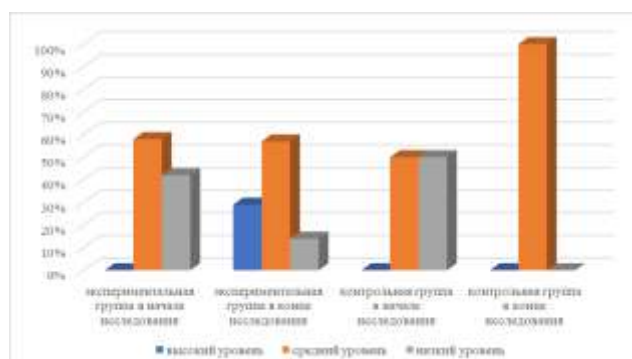


Рисунок 8 - Результаты теста челночный бег 3х10 в процессе исследования

Экспериментальная группа в тесте «челночный бег 4х9» также дала повышенный результат: высокий уровень повысился с 0% до 14%, средний уровень – с 58% до 72%, низкий уровень уменьшился с 42% до 14%. Контрольная группа также показала неплохие результаты: высокий уровень повысился с 0% до 25%, средний уровень остался прежним – 25%, низкий уровень уменьшился с 75% до 50%. Таким образом, предложенный комплекс упражнений дает положительную динамику, продемонстрированная на рисунке 9.

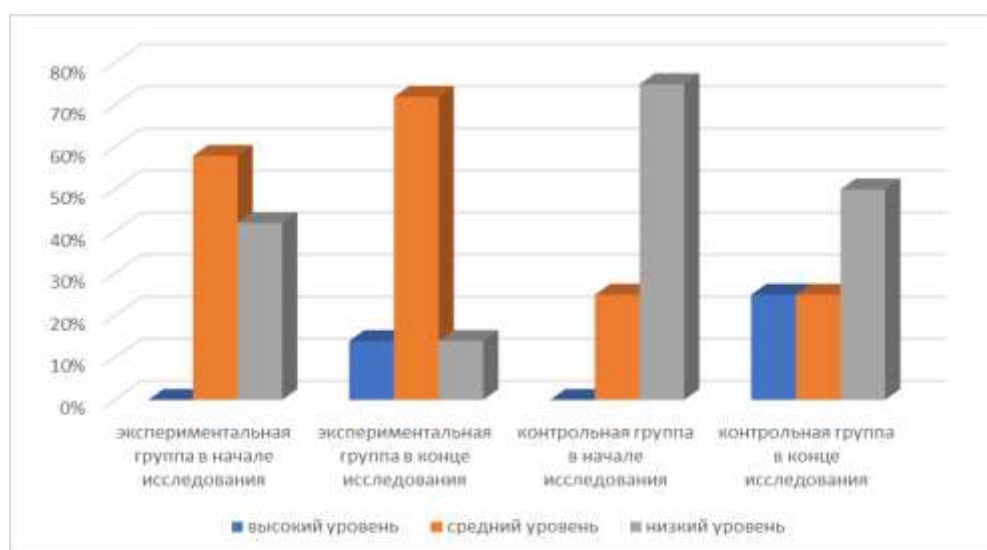


Рисунок 9 - Результаты теста челночный бег 4х9 с кубиком в процессе исследования

Тест «метание в цель» дает экспериментальной группе улучшение своих результатов: высокий уровень повысился с 14% до 29%, средний уровень – с 43% до 57%, низкий уровень уменьшился с 43% до 14%, в то время как у контрольной группы прирост показателей ухудшился: высокий уровень остался прежним - 25%, средний уровень уменьшился с 50% до 25%, низкий уровень увеличился с 25% до 50%. Таким образом, предложенный комплекс упражнений дает положительную динамику, продемонстрированную на рисунке 10.

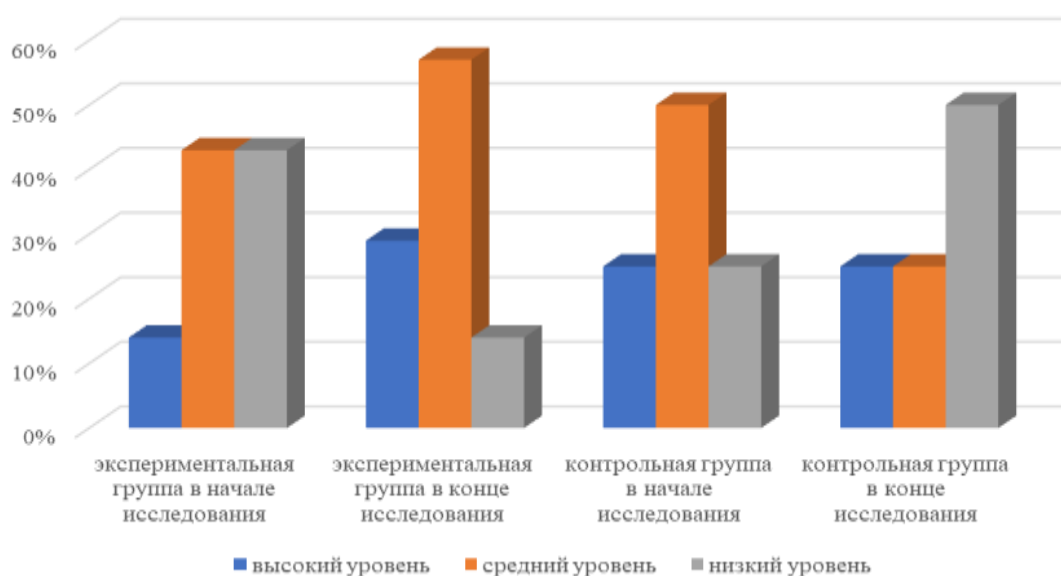


Рисунок 10 - Результаты теста метание в цель с кубиком в процессе исследования

Результаты исследования свидетельствуют о значительном улучшении показателей координационных способностей и скорости у учащихся экспериментальной группы. Данная динамика обусловлена систематическим применением специализированного комплекса упражнений, интегрированных в программу уроков физической культуры. Эти упражнения были направлены на развитие точности движений, пространственной ориентации, ритмичности и скорости реакции, что в совокупности способствовало повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Для наглядного представления достоверности результатов по методике t-критерия Стьюдента с цифровыми данными по уровню развития ловкости у детей младшего школьного возраста в экспериментальной и контрольной группах, была определена достоверность на начальном этапе исследования, и представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Тестируемые показатели ловкости у детей младшего школьного возраста на начальном и конечном этапах исследования в экспериментальной и контрольной группах

Тестовое задание	ЭГ в начале исследования	КГ в начале исследования	ЭГ в конце исследования	КГ в конце исследования
Бег змейкой	7,1±1,7	7,0±1,9	6,0±1,2*	7,2±1,8
Челночный бег (3х10)	9,2±1,4	9,0±1,6	9,0±1,4*	9,2±1,5
Бег с кубиком (4х9)	13,0±1,3	12,8±1,5	12,0±1,3*	13,0±1,4
Метание в цель (кол-во)	2±1,4	1±1,2	3±1,4*	2±1,2
Примечание $p<0,05^*$				

Данная таблица наглядно демонстрирует, что в обеих группах наблюдаются статистически значимые улучшения в уровне развития ловкости, подтвержденные низкими значениями $p<0,05$. Можно предположить, что примененная методика оказала более выраженное положительное влияние в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Это подчеркивает важность дальнейшего изучения и оптимизации подходов к развитию ловкости у детей младшего школьного возраста.

Таким образом, применение разработанного комплекса упражнений на уроках физической культуры доказало свою эффективность в улучшении координационных способностей и быстроты у учащихся. Полученные результаты подчеркивают важность использования научно обоснованных методик в образовательном процессе, что позволяет не только повысить уровень физической подготовленности, но и создать условия для гармоничного развития двигательных навыков у школьников. Данное исследование открывает перспективы для дальнейшего изучения и оптимизации методик физического воспитания в образовательных учреждениях.

Сдвиги в уровне развития ловкости у детей отражают возрастные особенности их воспитания и влияние и педагогическое воздействие, что

подтверждается изменениями показателей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, где был невысокий рост изменения показателей.

На основании полученных в процессе исследования результатов было выявлено, что комплексы упражнений, которые используются в процессе проведения учебно-тренировочных исследований являются эффективными. Основанием выявленного положительного эффекта можно считать улучшение показателей координационных способностей и быстроты в экспериментальной группе. Таким образом, полученные результаты подтверждают гипотезу, выдвинутую в начале исследования.

3.2 Проблемы и пути решения развития ловкости у детей младшего школьного возраста

Проведенный анализ показывает, что для детей младшего школьного возраста необходим процесс воспитания ловкости при помощи предложенных игр и игровых упражнений. Благодаря результатам педагогического эксперимента, подтверждается верность выдвинутой гипотезы.

Рассмотрим, по каким причинам развитие ловкости улучшилось на невысокие результаты:

- индивидуальные медицинские показания к физической активности у каждого ребенка;
- повышенный риск травматизма среди детей в процессе игры;
- высокий риск утраты/поломки реквизита и спортивного инвентаря;
- и многое другое.

Для решения первой проблемы необходим индивидуальный подход к тренировочному процессу, а также регулярный мониторинг физического состояния детей, нуждающихся в системе персонализированной подготовки.

Для решения второй проблемы необходимы регулярные обучения и напоминания в доступной для обучаемых форме о необходимости

соблюдения мер техники безопасности, а также проведение комплекса разминочных мероприятий перед началом физической активности.

Для решения следующей проблемы нужно разработать специализированный комплекс спортивных игр, отвечающего всем требованиям к поступательному и непрерывному развитию физических показателей обучаемых. Регулярная замена игр на иные по содержанию, но аналогичные по характеру нагрузки.

Для решения четвертой проблемы нужны регулярные обучения и напоминания в доступной для обучаемых форме о необходимости бережного отношения к спортивным снарядам. Создание Фонда спортивного инвентаря и внесение туда добровольных пожертвований с целью приобретения нового или починки старого инвентаря в случае его утраты или поломки.

Для решения следующей проблемы необходим непрерывный контроль педагога за соблюдением порядка и правил игры. Мотивация детей к самоорганизации и самостоятельному соблюдению игровых правил.

Для решения последней проблемы нужно регулярно проводить анализ микросреды, оперативное купирование конфликтных ситуаций и причин, способствующих их возможному возникновению.

Таким образом, вышеуказанные решения помогут детям младшего школьного возраста развить не только ловкость, но и другие физические качества, а также улучшить их здоровье.

Выводы по главе

На заключительном этапе экспериментальной работы произведено повторное тестирование, условия которого были идентичны с первоначальным, для учащихся 2 класса в экспериментальной и контрольной группах. Достоверные данные в экспериментальной группе показали 7 человек (прошли оба этапа тестирования), в контрольной – 4 человека (уровень ловкости улучшился на невысокий результат). Дети будут постоянно приобретать двигательные навыки, применять различные методы.

Заключение

В результате проведённого исследования были сформулированы выводы:

- на начальном этапе исследования было проведено тестирование уровня развития ловкости у детей младшего школьного возраста, включенных в контрольную и экспериментальную группы (координация, быстрота реакции и точность движений, что позволило установить исходный уровень подготовленности участников исследования);
- анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта специалистов в области физической культуры выявили, что проблема развития ловкости у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы остается недостаточно изученной и не получает должного внимания в рамках учебного процесса, что подтверждает актуальность проведенного исследования и необходимость разработки специализированных методик;
- педагогический процесс в экспериментальной группе был организован с использованием методов, направленных на повышение уровня развития ловкости: повторное выполнение упражнений, игровой и соревновательный методы;
- установлено, что использование предложенной программы оказало положительное влияние на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста.

Следовательно, проведенное исследование доказывает эффективность применяемых комплексов упражнений, следовательно, выдвинутая гипотеза подтверждена.

Список используемой литературы

1. Анатомия и физиология детского организма: учебное пособие / Н.Н. Леонтьева. – Москва: Издательский центр «Академия», 1999. - 448 с.
2. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя / Н.П. Аникеева. - Москва: Просвещение, 1987. - 144 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 46 с.
4. Бейлин, В.Р. Искусство ловкости / В.Р. Бейлин. - Москва: Брест, 2008. - 76 с.
5. Былеева, Л.С. Игра / Л.С. Былеева. – Москва: Просвещение, 2011. - 221 с.
6. Белошистая, А.В. Дошкольный возраст: формирование и развитие способностей / А.В. Белошистая. – Москва: Дошкольное воспитание, 2013. - 184 с.
7. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
8. Величко А.И., Татаринцева О.А. Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр / А.И. Величко // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов. - 2019. - С. 45-49.
9. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - Москва: Айрис-пресс, 2018. - 580 с.
10. Возрастные особенности развития функции равновесия у детей школьного возраста: учебное пособие / Е.Я. Бондаревский. - Москва: Просвещение, 2007. - 377 с.
11. Войнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Войнбаум. - Москва: Просвещение, 2017. - 245с.
12. Гатиятуллин Т.Р. Занятия гонками на роликовых коньках как средство развития ловкости и быстроты у детей младшего школьного

возраста / Т.Р. Гатиятуллин // XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. - 2020. - С. 192-193.

13. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. - Минск: Нар. асвета, 2007. - 205 с.

14. Глобенко, Т.К. Подвижные игры на уроках физкультуры / Т.К. Глобенко. - Москва: Нальчик, 2006. - 158 с.

15. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. - Москва: Академия, 2001. - 221с.

16. Иоффе, М.Е. Механизмы двигательного обучени / М.Е. Иоффе. - Москва: Наука, 2014. - 316 с.

17. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. - Москва: Книга по Требованию, 2018. - 276 с.

18. Лях, В.И. Координационные способности школьников. Теория и практика физической культуры: учебное пособие / В.И. Лях. - Минск: Полымя, 2000. - №1. - С. 24.

19. Макарова, О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса / О.С. Макарова. - Москва: Шк. пресса, 2002. - 230 с.

20. Патрикеев, А.Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - Москва: Феникс, 2014. - 224 с.

21. Пензулаева, Н.И. Подвижные игры и игровые упражнения младших шольников / Н.И. Пензулаева. - Москва: Просвещение, 2009. - 124 с.

22. Погодаев, Г.Н. Проблемы физического воспитания школьника: учебное пособие / Г.Н. Погодаев. - Москва: Физкультура и спорт, 1998. - 350 с.

23. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. стандарты второго поколения. - Москва «Просвещение», 2011.

24. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с.

25. Родина Я.В., Хлопина П.А., Румянцева О.А. Анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся в секции по чир спорту / Я.В. Родина, П.А. Хлопина, О.А. Румянцева // Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. - 2023. - № 1. - С. 240-243.

26. Смирнова, Е.О. Детская психология. / Е.О. Смирнова. - Кемерово: Освіта, 2013. - 324 с.

27. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 344 с.

28. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - Минск: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

29. Стручков, В.И. Особенности развития гибкости и влияние различных факторов на суставы у студенток в вузе / Стручков В.И., Коннов В.М. // Материалы XVII Международной научно-практической конференции. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств, 10-11 июня 2015 года, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. - Иркутск, 2015. - С. 443-445.

30. Тараненко И.Н., Иванюк Т.Е. Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста при помощи средств адаптивной физической культуры / И.Н. Тараненко, Т.Е. Иванюк // VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. - 2019. - С. 484-487.

31. Физическое воспитание в образовательных учреждениях: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 141 с.

32. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания: учебное пособие для ФКиС / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - Москва : Физкультура и спорт, 2004. - 175 с.

33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2000. - 345 с.

34. Эльконин, Д. Б. Психологическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. - Минск: Воронеж; МОДЭК, 2012. - 416 с.

35. Яковлев, В.Г. Игры для детей / В.Г. Яковлев. - Минск: Физкультура и спорт, 1975. - 158 с.