ОРЛОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РФ

Кафедра Физической подготовки

# ДОКЛАД

По теме: «Развитие ловкости посредством спортивных и подвижных игр».

Подготовил:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проверил:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ОРЕЛ – 2003

Период обучения в подростковом и юношеском возрасте совпадает с формированием духовных и физических качеств человека, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях демократического общества. Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может быть рассмотрено как второстепенный его компонент. Успехи системы физического воспитания не исключают необходимости дальнейшего ее развития и совершенствования. Развитие ловкости и точности движений – одно из фундаментальных условий решения этой задачи.

Проблема нормирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, т.к. в последнее время отмечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома.

В результате среди школьников и студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела, предрасположенности к частым заболеваниям.

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств школьникам необходим двигательный режим в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры.

Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма и является патогенетическим фактором в возникновении ряда заболеваний. Отрицательное влияние дефицита в двигательном режиме подростков усугубляется явлением акселерации, свойственной этому возрасту.

Неадекватность норм физического воспитания на рост и развитие организма складывается либо в стимуляции этих процессов, либо в их угнетении в зависимости от величины нагрузки.

Нормированная двигательная активность учащихся общеобразовательных школ разработаны профессором А.Т. Сухаревым (1972 г.). Им определено, что произвольная двигательная активность не столько биологическая потребность в движении (кинезофилия) сколько физического воспитания, а так же от местных климатических условия.

Программа для высших учебных заведений по физическому воспитанию предусматривает изучение учащимися не только теоретических, но и практических вопросов; овладевание ими ряда практических физических упражнений из различных видов спорта и игр.

Основное содержание программы физического воспитания составляют жизненно важные двигательные упражнения, общеразвивающие и прикладные. В программу физического воспитания включены и спортивные игры – баскетбол, волейбол, ручной мяч, пользующиеся большой популярностью среди учащихся, а также отдельные подвижные игры.

Все эти игры направлены на физическое совершенствование подростка, на развитие двигательной системы, приспособленности к меняющимся жизненным обстоятельствам, закаленности не только физической, но и психологической. С одной стороны они развивают человека физически за счет жизненных состояний человеческого организма, а с другой – раскрывают и проявляют определенные черты характера, личные качества и способности.

Идеи всестороннего гармонического развития человека, воспитания его личности всегда волновали передовые узлы человечества. Некоторые ученые (Коробейников А.Н., Михеев А.А., Николенко И.Т.) наглядно показали невозможность всестороннего развития человека только посредством физических упражнений. Для развития таких качеств, как сообразительность, смекалка, точная координация движений, ловкость, быстрота – необходимы специальные спортивные и развивающие игры.

Принцип осознанного и чувственного мышления и контроля в процессе игры основан на закономерной связи движений и психики человека, в частности на зависимости успеха двигательной деятельности человека от способности контролировать движения в процессе игры. В процессе выполнения определенных условий удается осознанно контролировать их структуру только в отношении начальных подсистем. Основную же функцию контроля берет на себя сам двигательный аппарат. Таким образом, овладеть двигательными действиями, развить двигательные способности (в частности ловкость) можно, развив способность контролировать соответствие своих движений решаемым задачам, правилам игры и складывающейся ситуации и вносить в них поправки посредством осознанного и чувственного контроля.

На уроках физического воспитания необходимо чередовать академическую форму упражнений с игровой. Академическая характеризуется тем, что внимание человека сосредоточено на точном выполнении упражнений и фиксируется главным образом на форме выполняемых движений, на строгом соблюдении их структуры.

Игровая содержит сюжетность, определенность двигательных задач и показатели их достижения. Под игровым методом не следует понимать организацию соревнований или игр в прямом смысле слова. Он направлен на поиски дополнительных стимулов, помогающих решать поставленные задачи. Физические упражнения в целом и их отдельные подсистемы разучиваются, а упражнения для развития двигательных качеств выполняются в форме состязаний. Соревнования проводятся по произвольным правилам, установленным преподавателем и занимающимися. Для этого метода характерно использование различных снарядов, приборов игровых упражнений. Соревновательный метод представляет большую свободу действия занимающимся, повышает их интерес, дает возможность проявить инициативу в поисках целесообразных форм движений. Кроме того развитие двигательных способностей идет с большей интенсивностью, когда человек заинтересован в выполнении большего объема физической нагрузки. Человек овладевает не только спортивной техникой, но и развивает функциональные возможности организма. В занятиях видами спорта и в спортивных подвижных играх соревновательный (игровой) метод является основным.

Так что же такое, все-таки ловкость? Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях. В ловкости физическое и психическое в человеке выступают в единстве с наибольшей полнотой. Степень развития ловкости определяется по точности, экономичности и рациональности движений.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы: упражнения, в которых нет стереотипных движений и имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры, бокс, фехтование); упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, прыжки в воду, акробатические упражнения на гимнастических снарядах и т.д.); специальные задачи, в которых по сигналу необходимо резко менять направление движений.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания.

2) варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

3) регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

### Список использованной литературы

1. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М., 1978.

2. Полиевский Н.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. – М., 1989.

3. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – М., 1983.

4. Зациорский В.М. Основная спортивная методология. – М., 1989.

5. Физическое воспитания: учебник для студентов высших учебных заведений. – М., 1983.