

Рось Анна Юрьевна

магистр, доцент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет

им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 8–9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР С НЕОЖИДАННЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ ОБСТАНОВКИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются теоретические основы развития ловкости у детей 8–9 лет средствами подвижных игр с внезапными изменениями обстановки. Обосновывается актуальность темы с точки зрения возрастных физиологических и психических особенностей младших школьников. Приводится классификация подвижных игр, и обосновываются способы их усложнения. Представлены результаты экспериментального исследования, подтверждающие эффективность разработанного комплекса игр. Сделан вывод о целесообразности включения данных игр в содержание уроков физической культуры.*

***Ключевые слова:** ловкость, подвижные игры, координационные способности, физическое воспитание, младший школьный возраст.*

В современной системе образования особое внимание уделяется формированию здорового поколения, способного адаптироваться к динамичным условиям жизни. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ставит задачи укрепления здоровья, содействия физическому, нравственному и социальному развитию обучающихся. Одной из ключевых задач является формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, в том числе ловкости. По данным Министерства здравоохранения, лишь около 10–15% выпускников школ считаются практически здоровыми, а более 50% имеют хронические заболевания.

Снижение двигательной активности, обусловленное цифровизацией и увлечением детей гаджетами, усугубляет данную проблему. В этих условиях физическая культура в школе приобретает особую значимость, становясь одним из основных инструментов компенсации гиподинамии и формирования основ здорового образа жизни.

Ловкость является важнейшим двигательным качеством, обеспечивающим способность человека адаптироваться к новым условиям деятельности, быстро реагировать на внезапные изменения обстановки. Особенно благоприятный период для её развития – младший школьный возраст, когда психофизиологические функции активно совершенствуются. Эффективным средством развития ловкости в начальной школе выступают подвижные игры, особенно те, которые включают элементы неожиданности, вариативности и быстрого принятия решений. Цель исследования – определить эффективность применения комплекса подвижных игр с неожиданными изменениями обстановки для развития ловкости у детей 8–9 лет в условиях уроков физической культуры.

Объект исследования – процесс развития ловкости у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – влияние подвижных игр с внезапными изменениями условий на развитие ловкости у детей 8–9 лет.

Предполагается, если внедрить в содержание уроков физической культуры подвижные игры с усложненными условиями и неожиданными изменениями обстановки, то это обеспечит более высокие показатели ловкости по сравнению с традиционными играми.

Ловкость – комплексное психофизическое качество, определяющее способность человека быстро адаптироваться к внезапным изменениям двигательной обстановки, точно и эффективно перестраивать двигательную деятельность. Н.А. Бернштейн отмечал, что ловкость – это способность управлять движениями в неожиданных ситуациях. Она включает двигательные, сенсорные и психические компоненты: скорость реакции, координацию, ориентацию в пространстве, оперативное мышление и переключаемость движений.

Данное качество не является врожденным, а формируется и совершенствуется в процессе обучения и тренировки. Его развитие связано с совершенствованием функций центральной нервной системы, формированием новых двигательных навыков и их быстрой перестройкой в зависимости от ситуации. В контексте физического воспитания ловкость рассматривается как база для освоения сложнокоординационных видов спорта, игровых дисциплин, а также как важный компонент общей физической подготовленности, способствующий профилактике травматизма в быту и на занятиях.

В возрасте 8–9 лет активно формируются координационные способности, развивается внимание, оперативная память, логическое мышление. У детей наблюдается высокая подвижность нервных процессов, а также быстрая обучаемость двигательным действиям. Именно это делает возраст 8–9 лет значимым периодом для развития ловкости. Физиологически данный возраст характеризуется завершением процессов миелинизации нервных волокон, что повышает скорость проведения нервных импульсов и улучшает координацию движений. Психологически дети младшего школьного возраста отличаются высокой восприимчивостью к игровым методам обучения, стремлением к соревновательности, эмоциональной отзывчивостью. Эти особенности создают благоприятную почву для педагогического воздействия через игровую деятельность.

Подвижные игры обладают эмоциональностью, соревновательностью, вариативностью и социальной значимостью. Они позволяют развивать не только двигательные качества, но и познавательную сферу, внимание, память, реакции. Эффективными считаются игры с изменением ролей, условий, сигналов, предметов и направлений.

Классификация подвижных игр, направленных на развитие ловкости, может включать несколько групп: игры с внезапной сменой направления движения («Вызов номеров», «Быстро по местам»), игры с изменением способа передвижения («Смена мест», «Челнок»), игры с ловлей и увертыванием («Ловишка в кругу», «Пятнашки с дополнительным заданием»), игры с предметами и ма-

нипуляциями («Мяч капитану», «Передал – садись»), игры с реагированием на сигналы и изменение обстановки («Запрещенное движение», «Замри-отомри»).

Особенностью разработанного комплекса являлось целенаправленное внесение элементов неожиданности. Например, в игре «Ловишка с тремя мячами» водящему необходимо было реагировать не на одного, а на трех игроков с мячами одновременно, причем мячи могли передаваться внезапно. В игре «Туннель с препятствиями» дети по сигналу должны были не просто пробежать через обручи, а изменить способ передвижения (прыжки, кувырки, ползание) в зависимости от поднятого педагогом цветного флажка. В «Эстафете с изменением ролей» участники на середине дистанции менялись ролями (из бегущего становились прыгающим, из прыгающего – ползущим) согласно выпавшему жребию (цветной кубик). Такие неожиданные изменения требовали от детей постоянной готовности к перестройке двигательного действия, развивали оперативное мышление и быстроту принятия решений. В экспериментальной части были применены: тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ).

Для оценки уровня развития ловкости использовался комплекс контрольных упражнений (тестов), рекомендованных в программах по физическому воспитанию и научно-методической литературе. Тест «Челночный бег 3×10 м» оценивал способность быстро менять направление движения. Тест «Ловля падающей линейки» определял время простой двигательной реакции. Тест «Попадание мячом в цель» (с расстояния 5 м в неподвижный обруч) оценивал точность и координацию движений в условиях заданной задачи. Тест «Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами» выявлял способность сохранять равновесие и перестраивать двигательное действие в динамических условиях. Тест «Обводка стоек мячом» (футбольным) на время оценивал сложнокоординационные способности в условиях управления предметом. Каждый тест проводился трижды, учитывался лучший результат. Полученные данные фиксировались в протоколах и подвергались статистической обработке.

Эксперимент проходил на базе СОШ №9 г. Великого Новгорода с участием 36 учащихся 2А и 2Б классов. Контрольная группа (18 человек) занималась по традиционной программе, включающей стандартные подвижные игры («Салки», «Гуси-лебеди», «Классики»). Экспериментальная группа (18 человек) занималась по модифицированной программе с применением комплекса разработанных подвижных игр с неожиданными изменениями (изменение обстановки, сигналы, роли, двигательные действия). Уроки проводились трижды в неделю по 40 минут с января по май 2023 года.

Структура урока в экспериментальной группе имела свои особенности. После традиционной разминки, включающей общеразвивающие упражнения и бег, в основную часть урока вводились 2–3 специальные игры. Каждая игра длилась 8–10 минут и повторялась на нескольких уроках с постепенным усложнением условий. Усложнение могло заключаться в увеличении числа отвлекающих факторов (дополнительные мячи, звуковые сигналы), сокращении времени на принятие решения, уменьшении игрового пространства, введении дополнительных правил (например, выполнять движения только на одной ноге после определенного сигнала).

Педагог выступал не только как организатор, но и как активный создатель изменяющейся обстановки, непредсказуемо меняя сигналы, вводя новых «водящих» или меняя расположение инвентаря. Важным элементом была заключительная часть урока, где проводился краткий анализ действий детей, обсуждались ситуации, в которых они проявили или не проявили ловкость, давались установки на внимание и быстроту реакций.

В ходе итогового тестирования получены достоверные различия ($t_{расч} \geq t_{табл}$) в четырех из пяти тестов: улучшились показатели согласования движений, реакции, моторного приспособления и пространственной ориентации.

Наиболее значительный прирост получен в тестах «Ловля падающей линейки» (время реакции сократилось в среднем на 18%) и «Обводка стоек мячом» (результат улучшился на 22%).

В тесте «Челночный бег 3×10 м» результаты экспериментальной группы улучшились на 12%, в то время как в контрольной группе – лишь на 5%. Тест «Ходьба по скамейке с поворотами» показал увеличение точности и уменьшение количества сходов со снаряда на 15%.

Тест «Попадание мячом в цель» также показал положительную динамику (улучшение на 8%), но различия были менее выражены, что может быть связано с тем, что точность броска в большей степени зависит от технического навыка, требующего более длительной отработки. Таким образом, внедрение игр с неожиданными изменениями оказало комплексное воздействие на компоненты ловкости: быстроту реакции, координацию в изменяющихся условиях, способность к быстрому переключению между двигательными задачами.

В ходе исследования доказана эффективность применения подвижных игр с внезапными изменениями условий в развитии ловкости у детей младшего школьного возраста. Такие игры активизируют психофизиологические процессы, улучшают координацию, реакцию и способность адаптироваться к меняющейся обстановке.

Полученные данные позволяют сделать *вывод* о том, что систематическое и целенаправленное использование подобного игрового материала на уроках физической культуры не только повышает интерес учащихся к занятиям, но и дает значимый педагогический эффект в виде прироста показателей ловкости. Рекомендуется включать модифицированные подвижные игры в структуру уроков физической культуры в начальных классах.

Для педагогов можно предложить следующие практические рекомендации: разрабатывать сюжеты игр, предусматривающие несколько вариантов развития событий; использовать разнообразный и яркий инвентарь, который можно быстро переставлять или менять; применять не только зрительные, но и звуковые, тактильные сигналы для управления игрой; постепенно увеличивать степень неожиданности и сложности условий, опираясь на текущие успехи детей; создавать положительный эмоциональный фон, поощряя попытки детей быстро реагировать на изменения, даже если они приводят к ошибкам.

Перспективой дальнейшего исследования может стать разработка дифференцированных комплексов игр для детей с разным исходным уровнем развития координационных способностей, а также изучение влияния таких игр на развитие когнитивных функций (внимания, памяти, мышления) младших школьников.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М., 1991.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М., 2000.
3. Степаненкова Э.Я. Подвижные игры в школе / Э.Я. Степаненкова. – М., 2017.
4. Назаренко Л.Д. Двигательная активность младших школьников / Л.Д. Назаренко. – СПб., 2018.
5. Матвеев А.П. Теория физической культуры / А.П. Матвеев. – М., 2004.
6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск, 1978.
7. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М., 1975.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2003.
9. Примерная программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Начальная школа. – М., 2012.
10. Данные мониторинга здоровья школьников Минздрава России (2020–2022 гг.) // Официальный сайт Министерства здравоохранения РФ.