Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 72

с углублённым изучением отдельных предметов.

Тема методической работы:

**"Развитие ловкости игровым способом в школе".**

Работу выполнила: учитель физической культуры МАОУ СОШ – 72 с углубленным изучением отдельных предметов

Розниченко Е.В.

Ульяновск 2014 г.

**План.**

1. Введение.
2. Понятие ловкости, её виды.
3. Психологическая характеристика ловкости.
4. Развитие ловкости посредствам спортивных и подвижных игр.
5. Подвижные игры:

1. «Салки с подлезанием между ног».

2. «Кто самый ловкий?»

3. «Зайцы в огороде».

4. «Попрыгуньчики-воробушки».

5. «Салки».

6. «Зайцы без логова».

7. «Охотники и утки».

8. «Гонки мячей».

9. «Десять передач».

10. «Водоносы».

11. «Попрыгунья-стрекоза».

12. «Ловкий рыбак».

1. Вывод.
2. Список литературы.

**ВВЕДЕНИЕ.**

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, способности к концентрации, переключению внимания, пространственно-временной точности движений. Все эти способности в теории физического воспитания связаны с понятием «ловкость». В связи с этим ловкость характеризуется как сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Она является важной предпосылкой изучения и совершенствования спортивной тактики и поэтому имеет первостепенное значение в виде спорта с повышенными требованиями к координации движений. В настоящее время методика развития ловкости является наименее разработанной - отсутствует ясное понимание природы ловкости, разноречивы сведения о возрастных особенностях ее проявления, отсутствуют убедительные научно-обоснованные критерии оценки развития ловкости в спорте.

Анализ литературных источников показывает, что проблема развития ловкости нуждается в глубокой теоретической и экспериментальной разработке с целью обоснования эффективных средств, методов и форм развития этой способности у спортсменов различных специализаций.

В данной методической разработке представлен игровой способ развития ловкости.

**Понятие ловкости, её виды.**

Ловкость это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. ***Ловкость*** – это способность быстро овладевать сложными движениям быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать. Критериями ловкости являются:

* координационная сложность двигательного задания;
* точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
* время, необходимое для овладевания должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Различают ***общую*** и ***специальную ловкость***. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость. Двигательные навыки, как известно, приобретаются в первые пять лет жизни (около 30% общего фонда движений), а к 12 годам – уже 90% движений взросл человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявление ловкости, большое значение имеют координационные способности.

***Ловкость*** – весьма специфическое качество. Можно обладать хорошей ловкостью в играх и недостаточной в спортивной гимнастике. Поэтому её целесообразно рассматривать в связи с особенностями конкретного вида спорта. Ловкость приобретает особенную важность в тех. видах спорта, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями (спортивные игры).

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны,

должны 6ыть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

* выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);
* зеркальное выполнение упражнений;
* создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
* усложнение условий выполнения обычных упражнений;
* изменение скорости и темпа движений;
* изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).

Оценка ловкости спортсменов осуществляется главным образом педагогическими методами, исходя из координационной сложности упражнения, точности и времени их выполнения (обычно в первой половине занятий). Эффективность и надёжность выполнения технических приёмов в разных видах спорта в ходе тренировочной и особенно соревновательной деятельности, также могут характеризовать ловкость.

**Психологическая характеристика ловкости.**

***Ловкость*** — это способность человека быстро овладевать новыми движе-ниями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость — специфическое качество, по-разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

Следуя общепринятому мнению, ловкость — это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортив-ными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

Как известно, В.М. Зациорский предлагает несколько критериев ловкости, которые дают возможность количественно оценить данную способность: 1. Координационная трудность двигательной задачи. 2. Точность выполнения (соответствие пространственных, временных и силовых характеристик двига-тельной задаче). 3. Время освоения (учебное время, которое требуется спорт-смену для овладения необходимой точностью движения или исправления его).

В видах спорта, для которых характерна быстрая смена условий деятельности и большая изменчивость действий, важно сократить время между сигналом к выполнению и началом выполнения движения. В быстро изменяющейся обстановке необходима большая ловкость для того, чтобы реагировать быстро, целесообразно и последовательно. Здесь мерой оценки ловкости может служить способность к быстрой адаптации (находчивость).

Ловкость — важная предпосылка к развитию и совершенствованию спорти-вной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспо-сабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Такая ловкость проявляется в целесообразном выборе предварительно приобретенных навыков и сознательном корригировании движений.

Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при

столкновении, поскользнувшись и т.п.).

В психологии спорта принято разграничивать общую ловкость (прояв-ляемую в многообразных сферах спортивной деятельности) и специальную (способность к освоению и вариативному применению спортивной техники).

Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости — физические способности человека.

Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми обра-зуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была деятельность двигательного аппарата, тем больше у спортсмена запас условно-рефлектор-ных связей, тем большим числом двигательных навыков он владеет, легче усваивая новые формы движений, лучше приспосабливаясь к существующим и изменяющимся условиям деятельности, — тем больше его ловкость.

Деятельность анализаторов — третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду, с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка текущей информации (зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных и вестибулярных сигналов). Соответствующая текущая информация восприни-мается с помощью анализаторов. Суммарные данные всех анализаторов дают возможность более детально познавать процесс движения, точнее обеспечивая его анализ, чтобы быстрее овладеть им и при необходимости перестраивать его.

Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы. Формирование ловкости в спорте предполагает воспитание следующих способностей:

1. быстро осваивать сложные по координации двигательные действия;
2. перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
3. четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры

движения.

**Развитие ловкости посредствам спортивных и подвижных игр.**

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 жизне-нным обстоятельствам, закаленности не только физической, но и психоло-гической. 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 разучи-ваются, 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.

**Подвижные игры.**

**«Салки с подлезанием между ног».**

В зале или на волейбольной площадке (на воздухе) класс делиться на две группы, например мальчики и девочки, которые располагаются на разных половинках. В каждой группе назначаются водящие. Игра проводится на условное время – 1 – 1,5 мин, после чего меняются водящие. По сигналу руководителя начинается игра. Водящие стараются, как можно больше ребят осалить за это время. Если водящий осалил играющего, тот должен остановиться и принять положение – руки и ноги в стороны. Но осаленные могут быть выручены другими. Чтобы их выручить, надо пролезть у них между ног. Вырученный игрок продолжает играть. Если водящий осалил выручающего, то он также принимает положение осаленного. По истечении условного времени подсчитываются осаленные, а водящие меняются.

**«Кто самый ловкий?»**

Два игрока ложатся бок о бок на спину в противоположных направлениях на мат, берут друг друга под руку и кладут на грудь. По сигналу игроки поднимают лежащие рядом ноги (правую или левую в зависимости от положения игрока) под прямым углом вверх. При третьем махе ногой каждый игрок пытается повалить махом назад ногу другого и этим способом заставить игрока подняться из положения лежа кувырков назад.

В этой игре группа может упражняться так, что сначала определяются

победители в парах, а потом лучший игрок (им очень часто бывает не самый сильный) объявляется победитель.

**«Зайцы в огороде».**

На полу (земле) чертиться два концентрических круга: наружный диаметром 6 – 8 м, внутренний – 3 – 4 м. Один водящий – «сторож» становиться в середине малого круга в «огороде». Остальные играющие – «зайцы» – размещаются вне большого круга.

По сигналу учителя зайцы начинают прыгать на двух ногах в круг,

стремясь попасть в огород, т.е. в малый круг. Сторож, бегая по огороду и в пределах большого круга, старается поймать зайцев, коснувшись их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону (можно посадить на скамейку). Когда поймано 3 – 5 зайцев (по договоренности), выбирается новый сторож из не пойманных зайцев, а пойманные возвращаются игру. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, отмечаются лучшие сторожа, сумевшие быстрее переловить установленное число зайцев.

**«Попрыгуньчики-воробушки».**

На полу чертиться круг диаметром 4 – 6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие –

«воробьи» – становятся вне круга.

По сигналу руководителя воробьи впрыгивают в круги выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садиться в кругу у кошки. Когда кошка поймает трех – четырех воробьев, выбирается новая кошка из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

**«Салки».**

**Простой вариант**. Играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников – водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я – салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я – салка» – и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участков. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

Усложненные варианты.

а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему. Тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока;

б) Имеется один-два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается. Находиться в доме больше 10 секунд не разрешается;

в) Играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку. Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник. Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков.

г) Салки не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 секунд. Осаленный меняется ролью с преследователем.

**«Зайцы без логова».**

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по три – пять человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три – пять в зависимости от количества играющих. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах зала (площадки) на расстоянии до 4 м один от другого. Кружок – «логово». В каждом логове первый номер становиться в середину и изображает зайца.

Один из водящих «охотник», другой «заяц, не имеющий логова». Перед началом игры водящие становятся в стороне от кружков. Учитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три». На «раз» водящий заяц начинает убегать, а на «три» охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово, в котором играющие держаться за руки, тогда заяц, находящийся там, выбегает, а охотник преследует уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера – зайцы побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках, затем также становятся зайцами игроки с третьими номерами и т.д. Можно меня-ться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц вбежал в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке (логове).

В заключение игры отмечаются лучшие зайцы, ни разу не пойманные.

**«Охотники и утки».**

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». Охотники становятся за линиями с двух сторон, а между ними располагаются утки. По сигналу руководителя (свистку) охотники, перебрасывая между собой волейбольный мяч и не заступая за линию, стараются осалить им (подстрелить) уток. Осаленная мячом (подстреленная) утка выходит из игры. Утки увертываются от мяча, бегают и прыгают между линиями. Когда все утки подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники убили всех уток. Играющие меняются ролями, и игра продолжается. После двух игр отмечается, какая команда охотников быстрее другой перестреляла уток.

**«Гонки мячей».**

Площадка, зал, коридор. Для проведения игры требуются баскетбольные или волейбольные мячи (по количеству команд). Мячи можно заменить флажками, палками, набивными мячами.

Играющие разделяются на две команды. Каждая команда выстраивается шеренгой, одна лицом к другой. Первые игроки в шеренгах держат в руках по мячу. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки передают мячи своим соседям, те в свою очередь, следующим игрокам, и так до конца шеренг. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут, становятся впереди своих шеренг и начинают передавать мячи своим соседям и т.д. Когда игроки, начинающие гонку мячей, окажутся последними, они, получив мяч, перебегают сзади своей шеренги, становятся впереди своих команд и поднимают мячи вверх.

Побеждает команда, сумевшая раньше других провести гонку мяча.

**«Десять передач».**

Игра ведётся по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач пудрят, за что команде начисляется одно очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском с центра. Игра проводится на время или до определённого количества очков.

Правила: набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник или команда допустила ошибку. Если противник при попытке забрать мяч нарушил правила, мяч вводится из-за боковой линии, а счёт продолжается.

**«Водоносы».**

Играющие делятся на пары и встают в шеренги возле старта. Двум первым игрокам дается по стакану, наполненному доверху водой. Задача игроков — по команде ведущего преодолеть все препятствия, не расплескав воду. Препятствия могут быть следующими.

1. Ров шириной в 1 м. Его необходимо перешагнуть или перепрыгнуть. Каждому игроку ведущий может давать отдельное задание (перепрыгнуть, оттолкнувшись сразу двумя ногами, с разбегу и т. д.).

2. Определенное расстояние, которое надо пересечь гусиным шагом.

**«Попрыгунья-стрекоза».**

На площадке чертится большой круг и внутри него раскладываются

бумажные кружочки с радиусом до 50 см, количеством на пять больше, чем число самих игроков. Расстояние между этими кругами должно быть различным. Это необходимо для того, чтобы при перепрыгивании у игрока была возможность хорошо разбежаться.

Затем каждый играющий встает на любой из этих кругов. По команде ведущего «стрекозы» должны быстро перепрыгнуть на новый, свободный круг. Им нельзя наступать на землю. Те, кто оступаются или не находят рядом с собой свободного круга, выбывают из игры. Дети должны быть очень быстрыми, чтобы успеть занять свободный круг раньше других.

**«Ловкий рыбак».**

Очень хорошо развитию ловкости и смекалки помогает обычная рыбалка. Хороший рыбак только тот, кто умеет ловко подцепить рыбку на крючок. Эта игра, построенная на данном примере, помогает развитию у детей ловкости и

быстроты в действиях.

В центре площадки необходимо начертить большой круг, по всему периметру которого разложить вырезанных из толстого картона рыбок и раков. К каждой рыбке должна быть приделана небольшая проволочная петелька. Кроме этого, для каждого игрока необходимо изготовить своеобразную удочку. Это может быть обычная палочка с привязанной к ней нитью, на конце которой размещается проволочный крючок. Все удочки должны быть одинаковыми, чтобы игроки имели равные шансы.

Задача игроков — занять места по кругу и по сигналу ведущего вовремя приступить к «ловле». Чтобы поймать хотя бы одну рыбку, нужно быть очень проворным и быстрым, это поможет подцепить рыбку своим крючком за коле-чко. Во время игры рыбаки могут перемещаться по кругу, выбирая себе новое место для рыбалки. Когда вся рыба будет выловлена, подсчитываются резуль-таты, и по ним определяется победитель — тот, кто поймал больше рыбы.

**Вывод.**

Развитие ловкости – важная составная часть в развитии детей. Она, т. е. ловкость, необходима для подготовки физической основы для спортивных игр. Особенно это важно для воспитания будущих спортсменов игровых видов спорта.

Большое внимание на уроках физической культуры в школе уделяется общей физической подготовке. Половина занятий приходится на подвижные игры (особенно в начальной школе), игровые задания, спортивные игры. Ввиду этого необходимо вводить игры в школьную программу как обязательный элемент тематического планирования. Особенно в младших классах, так как в раннем возрасте ловкость развивается в основном с помощью подвижных игр.

Наибольшую роль в развитии ловкости играют подвижные игры, они помогают привлечь детей к спорту, чтобы в будущем достигнуть не только хороших результатов, но и быть готовыми и для дальнейшей трудовой деятельности во взрослой жизни.

Так как подвижные игры по своему содержанию очень разнообразны и привлекательны для детей, это способствует проявлению их наибольшего интереса к занятиям спортом. Что в дальнейшем отвлекает подростков от пагубного негативного влияния общества.

**Список литературы.**

1. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1990 г.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1960.
3. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
5. Коробейников М. К. «Физическое воспитание». Москва. «Высшая школа» 1989 г.
6. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1971.
7. Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
8. Матвеев Л. П. «Теория и методика физического воспитания». Москва. «Физкультура и спорт» 1991г.
9. Никитушкин В.Г. «Методы отбора и игровые виды спорта». Москва 1998 г.
10. Раухмауль З. «100 маленьких игр». Москва. «Физкультура и спорт» 1973 г.
11. Решетников Н. В. и Кислицин Ю. Л. «Физическая культура» учебное пособие. Москва. Academ A 1998 г.
12. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.:

Физкуль и спорт, 2000 г.

1. Чусов Ю. Н. «Физиология человека». Москва. «Просвещение» 1981 г.
2. Яковлев В.Г. и Ратников В. П. «Подвижные игры». Москва. «Просвещение» 1977г.