

*Носов И.А.,  
Студент бакалавриата  
1 курс, факультета базового телекоммуникационного образования  
Поволжский государственный университет  
телекоммуникаций и информатики  
Россия, г. Самара  
Курбатова Т.К.,  
Ст. преподаватель кафедры физической культуры  
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и  
информатики*

## **ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается понятие ловкость и методы ее воспитания на уроках физической культуры.*

***Ключевые слова:** ловкость, воспитание, физическая культура.*

***Annotation:** this article discusses the concept of dexterity and methods of its education in physical education lessons.*

***Key words:** dexterity, education, physical culture.*

С древних времен люди уделяли большое значение физической культуре. Среди всех народов древности, Греки придавали физическому воспитанию большое значение. С 776 года до нашей эры в план своих религиозных праздниках они начали проводить Олимпийские игры, где нужно было показать свою находчивость, силу, быстроту реакции и способность концентрации. Все эти качества связаны с понятием – ловкости.

Ловкостью -это способность человека к быстрому овладению новыми движениями. способности мышечной системы быстро реагировать на подающие сигналы мозга к действию в той или иной ситуаций. А также функциональность самих мышц (принимать такие сигналы). В связи с уменьшением человеческой активности введен спорт в образование дошкольных и высших образовательных учреждений.

При её воспитании учитываются способность к координации в быстро изменяющиеся двигательные действия, в условиях окружающей человека обстановки. Улучшать точность воспроизведения определенных двигательных действий. Неотъемлемой частью воспитания, является режим дня.

Начнем с младенчества человека. Его способность к его физическому развитию зарождается с момента его первых движения. В процессе взросления человека растет и его способность быстро, точно, целесообразно, находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи. Что очень тесно связано с питанием и физической культурой. Сводя целый ряд способностей, принадлежавший к движению, можно разделить на:

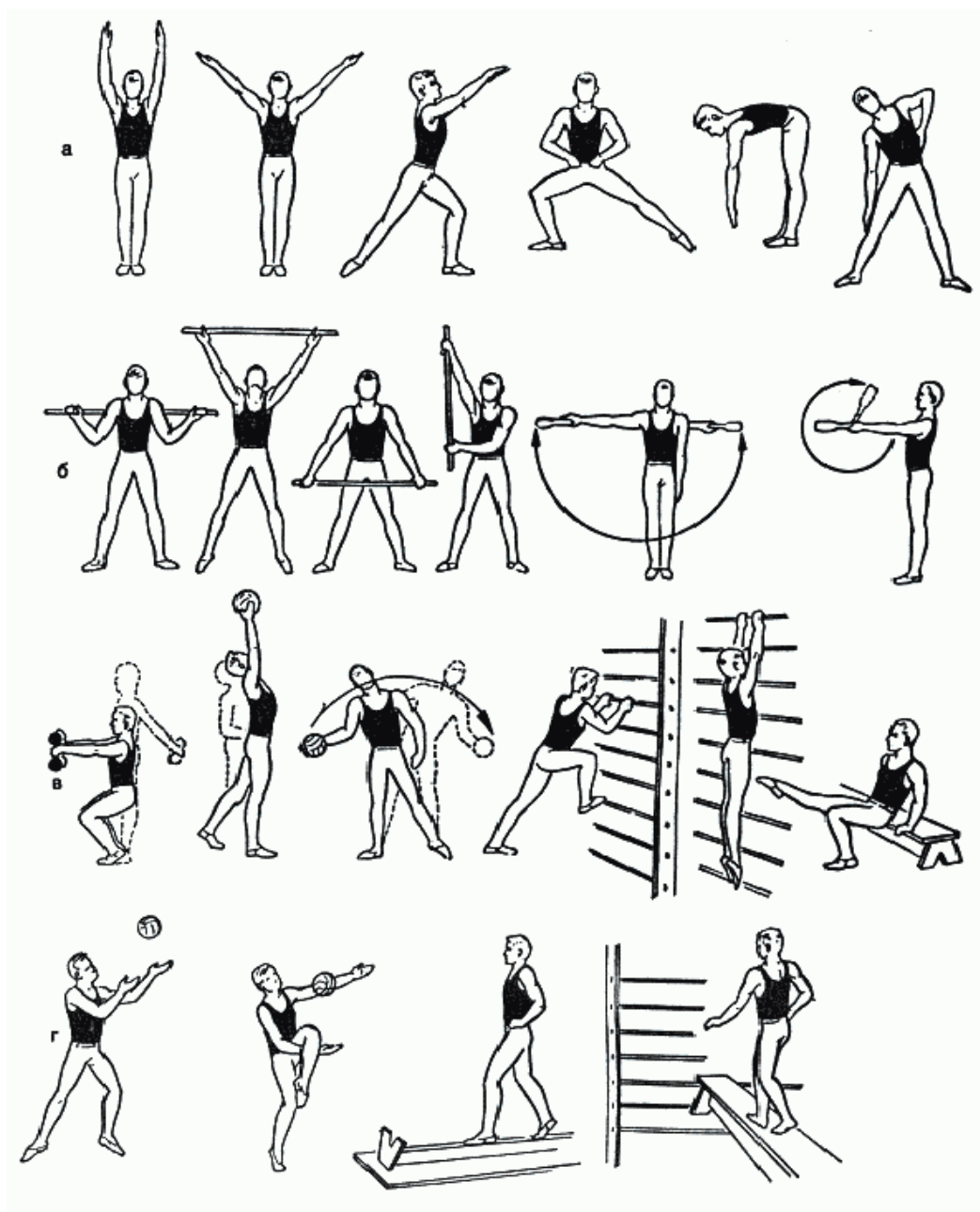
Способности точно соизмерять и регулировать пространство и время при выполнении движений, зависимость от пространства, мышечных чувств;

Способности человеческого тела принимать устойчивое положения, т.е. достижения равновесия;

Способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности.

Методы воспитания бывают специфические и общепедагогические. К специфическим относится строгое выполнение определенных упражнений. Предписанных и направленных на то или иное достижение в спорте. Это могут быть стандартный набор упражнений выполнение в интенсивном, непрерывном, переменном-интенсивном, а также круговой метод выполнения. К общепедагогическому относятся словесное т.е. объяснения, беседа, разбор

упражнения, лекционный материал. Наглядный т.е. непосредственное участие.

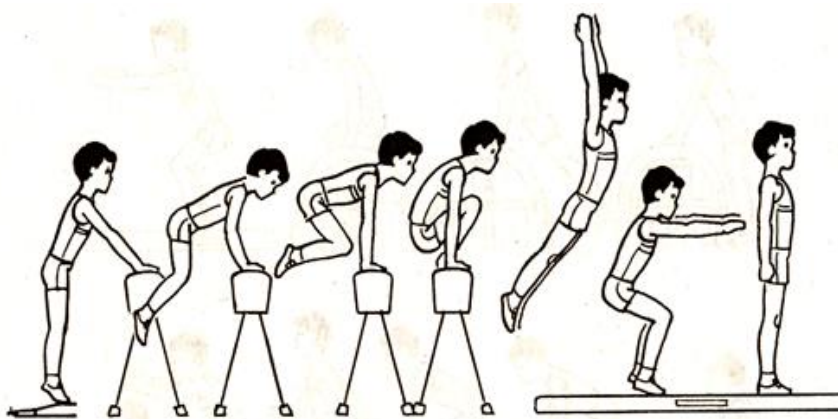


*Рисунок 1. Стандартные физические упражнения.*

Для развития ловкости чаще используют акробатические упражнения, прыжки, кувырки. Они требуют не только хорошую физическую силу, но и нервного напряжения, поэтому, ими не стоит злоупотреблять.



*Рисунок 2. Кувьрки для развития ловкости.*



*Рисунок 3. Прыжки через козла для развития ловкости.*

Каждый из выбранных методов ведет к улучшению и развитию физической активности человека.

В совокупность с активностью должен быть налажен режим питания, бодрствования и сна. Человеческий организм состоит из живых клеток которым нужна энергия, получаемая из белков, жиров, углеводов, витаминов.

#### **Использованные источники:**

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 8-е изд., стер. М.: Академия, 2010. 480 с.
2. Л.П. Матвеев Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

3. О.В. Хижевский Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов: учебно-метод. пособие для студентов всех специальностей / сост. О.В. Хижевский. — Минск: БГТУ, 2013.—54 с.