

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «ГЛАЗОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ им. В.Г.КОРОЛЕНКО»
Факультет педагогического и художественного образования
Кафедра физической культуры, методики и спорта

Направление подготовки:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль образовательной программы:
Физическая культура и Организация воспитательной работы

Курсовая работа

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И
СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ В ИГРЕ БАСКЕТБОЛ И РУССКОЙ
ЛАПТЕ**

Выполнила
студентка 4 курса
очной формы обучения
Синцова Анна Игоревна

Руководитель:
Доктор педагогических наук,
профессор
Захарищева М. А.

оценка

дата, подпись руководителя

Глазов, 2020 г.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Анализ научно-методической литературы	5
1.1 Понятие и виды координационных способностей	5
1.2 Подвижные игры: характеристика, задачи.....	10
1.3 Физиологические особенности подросткового периода.....	15
Глава 2. Практическая часть	18
2.1 Русская лапта, как средство развития скоростных и координационных навыков	18
2.2 Баскетбол как средство развития двигательных способностей у школьников	20
2.3 Организация исследования	21
2.4 Результаты исследования и их обсуждение	25
Заключение	29
Список литературы	30
Приложения	33

Введение

Одной из основных задач физического воспитания в школе является воспитание и разностороннее физическое развитие учеников, укрепление их здоровья, обучение важным моторным навыкам, развитие физических и нравственных качеств.

Одна из этих физических характеристик - способность к координации. В жизни современного человека, где необходимо быстро решать определенные трудности, ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигналы из внешней среды, необходима вестибулярная устойчивость. Поэтому под координационными способностями понимаются такие понятия, как чувство ритма, способность расслаблять мышцы, способность сохранять равновесие и быстро действовать в меняющихся условиях.

Чтобы сформировать потребность в движении, очень важно включить физическое воспитание в повседневную жизнь подростков. И одним из способов мотивации может быть игра. Опыт воспитания здорового человека во всех аспектах закреплён в национальных исторических традициях каждого народа и находит отражение во многих национальных соревнованиях, особенно в играх.

Игра является особым видом деятельности, а подвижная игра - сознательная деятельность ребенка. Наиболее доступными и эффективными средствами развития координации являются спорт и подвижные игры. Они развивают точность и пропорциональность движений. Игры учат навыкам быстрых и эффективных движений в неожиданных ситуациях.

Объект исследования - учебный процесс физического воспитания детей подросткового возраста.

Предметом исследования является методика повышения координации движений у детей 13-14 лет как основа повышения их физических способностей.

Целью работы является сравнительный анализ и экспериментальная проверка эффективности развития координации движений у детей в возрасте 13-14 лет при игре в баскетбол и русскую лапту.

В соответствии с целью работы были сформулированы следующие задачи:

1. Анализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования и определить роль и важность развития координационных навыков.

2. Изучить начальный уровень физической подготовленности детей 13-14 лет.

3. Проанализировать влияние русской лапты и баскетбола на развитие координации и скорости у школьников.

4. Экспериментально проверить эффективность русской лапты и баскетбола для развития координации движений у детей 13-14 лет.

Для решения поставленных задач в исследовании были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогический эксперимент

3. Тестирование

4. Методы математической обработки данных исследования.

Глава 1. Анализ научно-методической литературы

1.1 Понятие и виды координационных способностей

Термин «координационные способности» отличается от общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в повседневной жизни и в литературе по физическому воспитанию.

Под навыками координации следует понимать:

- 1) способность целенаправленно создавать цельные двигательные действия,
- 2) способность трансформировать созданные формы действия или переходить от одной к другой в зависимости от требований меняющихся условий.

В последние 25-30 лет для их обозначения все чаще используют термин «координационные способности». Эти понятия: ловкость и координационные способности - близки по смыслу, но не одинаковы по содержанию.

Ловкость в двигательной активности определяется как сложное, составное свойство, с помощью которого человек способен быстро осваивать новые движения и эффективно функционировать в новой, неожиданно меняющейся среде, то есть правильно, быстро и изобретательно справляться с ранее не подготовленной новой двигательной задачей.

Ловкость специфична и в некоторой степени врожденная, но ее можно улучшить в процессе тренировок. Уровень развития ловкости зависит от того, как именно человек чувствует свои движения и насколько быстро он сможет адаптироваться к новым двигательным навыкам.

Ловкость основана на двух основных способностях:

- 1) во-первых, способности быстро осваивать новую двигательную активность (способность быстро учиться);
- 2) во-вторых, способности быстрой и скоординированной перестройки двигательной активности при внезапном изменении ситуации.

Последняя способность иногда рассматривается, как способность к двигательной адаптации, проявляющаяся в относительно стандартных и неожиданных, быстро меняющихся ситуациях.

Координационные способности - это свойства организма, заключающиеся в согласовании отдельных элементов движения в одно смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи. согласованность проявляет себя в хорошей обучаемости, плавности и точности движений, их своевременном выполнении.

Координационные навыки определяют скорость и эффективность овладения жизненно важными моториками, спортивной техникой и тем самым способствуют достижению высоких спортивных результатов.

Уровень координационных способностей определяется такими умениями человека:

1) умение выполнять двигательную деятельность точно и быстро в установленный срок;

2) умение быстро реагировать на разные сигналы, в том числе на объекты в движении;

3) умение ориентироваться во времени и пространстве;

4) умение различать пространственные, временные и силовые параметры движения;

5) умение приспосабливаться к меняющейся ситуации, к нестандартной постановке задачи;

6) умение спрогнозировать положение движущегося объекта в нужный «момент» (экстраполяция).

В зависимости от специфики двигательной задачи координационные способности также могут проявляться в виде поддержания различного равновесия, выполнения упражнений в заданном ритме, быстрой перестройки двигательной активности в соответствии с требованиями внезапно меняющейся среды.

Весь ряд навыков, связанных с координацией движений, можно в некоторой степени разделить на три группы:

1. Умение точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
3. Умение выполнять двигательную активность без чрезмерного напряжения мышц (скованности).

Однако термин координационные способности не является общепринятым понятием, которое объединяет вышеупомянутые возможности в систему связанных концепций. В отечественных и зарубежных публикациях встречаются различные термины и понятия, как более общие («ловкость», «координация движений», «умение управлять движениями», «общий баланс» и др.), так и более узкого плана («Координация движений верхних конечностей», «мелкая моторика», «динамическое равновесие», «координация движений», «смена ритма», «способность точно воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и др.).

Естественной основой координационных способностей являются врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относятся свойства нервной системы (сила, подвижность, сбалансированность нервных процессов), индивидуальные особенности строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных участков и других частей центральной нервной системы, темперамент, характер.

Координационные способности определяют индивидуальную предрасположенность к определенному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определенными навыками и умениями.

Для качественного развития координационных способностей необходимо, исходя из общего подхода к физическому воспитанию, разработать конкретные пути и средства совершенствования типов

координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной активности человека. Отсюда и появляется необходимость в их классификации

Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие координационные способности.

К специальным координационным способностям относятся.

- 1) циклические виды двигательной деятельности (ходьба, бег, ползание, лазанье, перелезание, плавание, гребля и др.);
- 2) ациклические (прыжки);
- 3) движения тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);
- 4) манипулирование в пространстве отдельными частями тела;
- 5) перемещение предметов в пространстве, перекладывание, подъем тяжестей;
- 6) метательные движения с установкой на дальность и силу метания;
- 7) метательные действия на меткость;
- 8) прицеливание.

К наиболее важным из специфических координационных способностей относятся:

1. способность быстро перемещаться во времени и в пространстве;
2. способность быстро манипулировать руками;
3. способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
4. способность к равновесию;
5. способность к выполнению заданий в заданном ритме;
6. способность к рациональному расслаблению мышц;
7. способность к комбинированию движений;
8. способность к управлению временем двигательных реакций.

9. способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом.

Общие координационные способности - это результат обобщения конкретных специальных и специфических координационных способностей.

Под общими координационными способностями необходимо понимать потенциальные и реализованные способности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различных двигательных действий.

Для воспитания координационных навыков в физкультуре и спорте используются следующие методы:

1. стандартно-повторного упражнения;
2. вариативного упражнения;
3. игровой;
4. соревновательный.

Эффективным приемом развития координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, который предусматривает выполнение упражнений или в ограниченное время, или в определенных условиях, или специальными двигательными действиями.

Метод соревнований используется только в тех случаях, когда ученики физически достаточно подготовлены для упражнения, предложенного для соревнования. Этот метод нельзя использовать, если обучаемые еще недостаточно подготовлены для выполнения упражнений на координацию.

Методика игры без дополнительных заданий отличается тем, что ученик должен самостоятельно решать возникающие двигательные задания, исходя из собственного анализа ситуации.

При обучении новым, достаточно сложным двигательным действиям используется стандартно-повторяющийся метод, поскольку такие движения можно освоить только после большого количества повторений в относительно стандартных условиях.

Вариативный метод упражнений с его многочисленными вариациями имеет более широкое применение. Он делится на два типа - со строгим и неточным регулированием вариативности действий и условий исполнения.

1.2 Подвижные игры: характеристика и задачи

Подвижные игры - это игры, в которых используются естественные движения, и для достижения цели не требуется высокий физический и психологический стресс.

Систематическое использование подвижных игр помогает ученикам освоить «школу движения», которая включает в себя весь спектр жизненных навыков. Под его влиянием все физические качества развиваются более интенсивно. В то же время развиваются способности детей анализировать и принимать решения, что положительно влияет на формирование мышления и умственную деятельность в целом.

При обучении школьников упражнениям в секциях легкой атлетики, гимнастики и подвижных игр это играет важную роль как способ закрепить и улучшить изученные движения.

Игры широко используются при работе с учащимися начальной школы, где часто практикуются уроки и другие формы физического воспитания, состоящие почти исключительно из игр. С возрастом детей содержание игр усложняется: они переходят от подражательных движений к играм, в которых представлены различные формы бега, прыжков, метания.

В то же время отношения между детьми постепенно усложняются. Они привыкли к согласованным действиям, когда каждый участник играет назначенную ему роль. В средних и старших классах подвижные игры используются в качестве подготовительных, с учетом техники и тактики спортивных игр и других упражнений школьной программы. Игры могут проводиться в рамках занятий по физическому воспитанию и в совете по другим формам физического воспитания (праздники, дни здоровья и т. д.)

Или в виде отдельных мероприятий в перерывах, по месту жительства, в семье и т. д.

Игра на свежем воздухе предоставляет хорошие возможности для использования косвенных методов, когда дети не знают, что их воспитывают. Однако учащиеся могут открыто поставить задачу научить их вести себя определенным образом: будьте добры, полезны. Однако основными педагогическими задачами являются обучение детей игре самостоятельно.

Учебные задачи:

1. Тренировка и улучшение жизненных двигательных навыков. Школьники должны сформировать следующие пять групп моторных навыков:

- навыки, которыми человек движется в пространстве (ходьба, бег, плавание, катание на лыжах);

- способность управлять статическими позами и положениями тела во время движений (стойки, стартовые позиции, различные позы, упражнения на бунение и т.Д.)

- навыки и умения выполняет различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки)

- способность контролировать движения рук и ног в сочетании с движениями в других частях тела (шлепки, потрясения, подъемы, повисания, остановки, равновесие);

- способность выполнять сложные движения, преодолевать искусственные препятствия (прыжки, лазание, прыжки в длину и в высоту).

2. Формирование необходимых знаний в области физического воспитания и спорта. Учащиеся должны знать:

- условия и правила выполнения физических упражнений;

- влияние знаний через физические упражнения на основные системы организма;

- правила самостоятельной тренировки двигательных навыков;

- основные методы самоконтроля во время физических упражнений;

- роль физического воспитания в семье и т. Д.

Учебные задачи:

1. Образовательные потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, осознанно применять их для развлекательных мероприятий, тренировок, повышать работоспособность и улучшать здоровье. Решение этой проблемы в деятельности учителя по физическому воспитанию и спорту предполагает создание предпосылок, необходимых для самостоятельного физического воспитания учащихся, что требует: повышения физкультурной грамотности школьников; стимулирование позитивной мотивации к физическому воспитанию; формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных навыков; формирование организационных и методических навыков, позволяющих учащемуся правильно строить самостоятельную деятельность, измерять нагрузку, применять соответствующий метод для обучения физическим качествам, осуществлять простой самоконтроль и т. д.

2. Воспитание личностных качеств (стимулирование развития эстетических, нравственных, психических процессов).

Обязанности в отношении здоровья:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильного и позитивного развития различных групп организма, правильное и своевременное развитие всех систем организма, активация обменных процессов в нервной системе.

2. Обеспечение развития гармоничных физических качеств в любом возрасте и поле. Следует обратить внимание на всестороннее развитие физических качеств в младшем школьном возрасте, но упор делается на развитие навыков координации, а также скорости движения. Большое внимание уделяется развитию всех видов скоростных навыков в старшей школе, а скоростная подготовка не связана с конечными нагрузками силовой составляющей.

3. Повышение устойчивости организма к негативным воздействиям окружающей среды. Если возможно, рекомендуется, чтобы занятия по физическому воспитанию, включая занятия по физическому воспитанию, проводились на свежем воздухе, а не в тренажерном зале.

4. Повышение общей эффективности и обучение навыкам гигиены. Эти задачи требуют от школьников ежедневных физических упражнений, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры, соблюдали режим учебы и отдыха, сна и правильного питания. Это особенно верно для младшего и среднего школьного возраста, так как это период наиболее интенсивного развития всех систем и функций организма.

Игры на свежем воздухе важны для гигиены и здоровья, если занятия организованы должным образом с учетом возрастных особенностей и физической подготовки, то играми, защищающими основное содержание, являются различные движения и действия игроков.

При правильном руководстве они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную активность, вовлекают крупные и мелкие мышцы тела в различные динамические нагрузки, повышают подвижность суставов.

Самое главное, чтобы весело провести время на свежем воздухе, как зимой, так и летом. Помогают детям стать сильнее под воздействием физических упражнений, используемых в подвижных играх. Мышечная активность стимулирует работу желез внутренней секреции.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему детей. Это достигается за счет организации игры, которая вызовет оптимальные нагрузки, а также положительные эмоции.

Использование подвижных игр компенсирует недостаток физического воспитания. Когда физическое развитие детей отстает, необходимо использовать игры, которые способствуют физическому восстановлению и повышают общий уровень физического развития. Игры используются для

реабилитации (в больницах и санаториях) в лечебных целях. Это способствует функциональному и эмоциональному восстановлению, которое происходит во время игры.

Образовательная ценность подвижных игр.

Игры - это первое занятие, которое играет большую роль в формировании личности, а дети развиваются в играх. Игра способствует всестороннему развитию ребенка, развивает навыки наблюдения, анализа и обобщения.

Образовательное значение имеют игры, связанные со структурой движения отдельных видов спорта. Они направлены на улучшение интеграции различных технических и тактических навыков и методов. Игры на свежем воздухе (пионерские лагеря, базы отдыха, походы и экскурсии) имеют большое образовательное значение. Игры на местах способствуют формированию навыков, необходимых туристам, разведчикам и следопытам.

Знакомство школьников с народным образованием имеет большое воспитательное значение. Подвижные игры способствуют развитию организационных способностей, ролей. Соревнование в подвижных играх знакомит с правилами и составом соревнований и помогает детям соревноваться самостоятельно.

Образовательная ценность подвижных игр

Это очень важно для тренировки физического характера (скорость, гибкость, сила, выносливость, ловкость). В подвижных играх физические черты развиваются в сложных средах, где скорость, быстрый уход, быстро догнать, обогнать, звук и визуальные сигналы мгновенно реагируют. Изменяющаяся среда игры требует быстрого перехода от одного действия к другому. Сила игры в скоростном направлении. Выносливость: игра, в которой интенсивные движения часто повторяются с постоянными движениями, связанными с потреблением силы и энергии. Гибкость игры связана с определенными изменениями в направлении движения.

Подвижные игры очень важны для нравственного воспитания детей. Подвижные игры носят коллективный характер и развивают товарищеские отношения и отвечают за действия друг друга. Правила игры способствуют развитию осознанности, воспитания, честности и терпения. Творческое воображение, которое развивается в ролевых играх, занимает хорошее место, а заговор содержания игр с музыкальным сопровождением способствует развитию музыки.

1.3 Физиологические особенности подросткового периода

Основная особенность развития детей в возрасте 13-14 лет связана с происходящим в это время процессом созревания. Он характеризуется быстрым созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными изменениями и интенсивным развитием всех физиологических систем растущего организма.

Установлено, что к 12 годам регуляторный тормозной контроль мозга все больше развивается. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших стимулов, получаемых анализаторами (зрительными, вестибулярными, кожными, моторными).

К 13-14 годам морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека практически завершается. Поэтому в дальнейшем показатели развития двигательных функций меняются в гораздо меньшей степени. Конец созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания у мальчиков этого возраста. Результаты исследований свидетельствуют о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и труднее, чем младшие школьники, осваивают новые формы движения.

В этом возрасте дети могут развиваться и достигать высшей степени совершенства способности к точной координации, пространственной точности движений и их размеренность во времени. Если мальчики в возрасте 10 лет еще не могут анализировать движения одновременно по пространственным и временным особенностям, то такой анализ движений с двумя одновременно поставленными задачами можно успешно проводить с 12-13 лет.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных движений в координации иногда заметен тормозящий эффект полового созревания. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детстве, очень устойчивы и могут сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте в психике происходят значительные изменения. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные действия, раздражение, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, созревание, появление так называемого чувства взрослой жизни.

При правильной методике занятия спортом в подростковом возрасте положительно влияют на формирование тела тех, кто занимается. Это проявляется с двух сторон:

- 1) как морфологические изменения в виде усиленного увеличения антропометрических признаков;
- 2) так и как функциональные изменения в виде повышения трудоспособности.

Таким образом, среднегодовая прибавка в весе у подростков составляет 4-5 кг, рост – 4-6 см, окружность груди - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам кости таза срастаются, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничном отделе, уменьшается хрящевое кольцо межпозвонковых суставов.

К 14-15 годам функциональные свойства мышц уже не сильно отличаются от мышц взрослого человека. Параллельно развиваются мышцы верхних и нижних конечностей. Мышечная масса мальчиков в 12 лет составляет 29,4% от массы тела, в 15 лет - 33,6%. Абсолютная и относительная сила мышц увеличиваются. Наибольший рост силы мышц наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые способности детей невелики, в этом возрасте силовые тренировки рекомендуется проводить с использованием краткосрочных силовых нагрузок, которые являются динамическими и частично статическими.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении группы мышц всего опорно-двигательного аппарата, особенно плохо развитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков увеличивается сила сердечной мышцы, увеличивается ударный объем, уменьшается частота дыхания и частота сердечных сокращений. Так, у 13-летних пульс в состоянии покоя составляет 70 уд / мин, а во время работы он значительно увеличивается до 190-200 уд / мин. У детей артериальное давление обычно ниже, чем у взрослых. В возрасте 11-12 лет он составляет 107/70 мм рт. ст., а в возрасте 13-15 лет - 117/73 мм рт.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это связано с высокой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка на занятиях не должна занимать более 8-10 минут.

Таким образом, к 11-14 годам у мальчиков в основном сформировалось тело, что позволяет постепенно перейти к углубленным спортивным тренировкам.

Глава 2. Практическая часть

2.1 Русская лапта, как средство повышения навыков скорости и координации

Сегодня русская лапта - это не только народная игра, но и динамично развивающийся вид спорта. Систематические занятия и участие в соревнованиях по этому виду спорта влияют на участников (улучшает функциональную активность организма), помогает развивать в себе ряд позитивных навыков и черт характера (сила воли, взаимная поддержка, коллективизм, сознание, активность и т. Д.).

Русская лапта - это двусторонняя командная игра, которая проходит на прямоугольной платформе, ограниченной боковыми и передними линиями. Цель одной команды - сделать как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, выполнивший полную перебежку, приносит своей команде очко. Цель другой команды - не дать соперникам сделать перебежку осаливанием мячом и поймать больше "свечей".

Включает ходьбу, бег, прыжки, удары по мячу, ловлю, бросание и развитие скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости игроков.

Основная игровая деятельность имеет две функции: первая - переменная активность субъекта, а вторая - соревновательный процесс между двумя командами, специфика которого отражается в спортивных навыках участников.

Большая ценность этой игры заключается в том, что вы начинаете играть в нее с дошкольного возраста и можете продолжать эти уроки в течение многих лет. Кроме того, в игре не требуется дорогостоящее оборудование, специальная спортивная форма и игровые площадки, оснащенные оборудованием. Игра доступна для всех, потому что она включает в себя естественные двигательные движения и не требует специальной подготовки игроков.

Русская лапта может улучшить здоровье, обеспечивая молодым людям возможность улучшить свою физическую подготовку. Использование лапты как средства физического воспитания для отдыха, несомненно, формирует и улучшает важные двигательные навыки, повышает функциональные возможности всех систем и органов смешанного организма, развивает потребность в общении со сверстниками, формирует здоровый и здоровый образ жизни.

Игра на свежем воздухе, особенно весной и осенью, несомненно, повысит сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям, а также пагубным воздействиям внешней среды нашего региона.

Навыки подготовки к преодолению трудностей формируются на основе самостоятельного выбора в игре, оценки игровых ситуаций и командной работы игроков, мотивации к достижению и способности мобилизовать личные и физические ресурсы.

Способствует развитию планирования, контроля и оценки игр, а также способности вносить соответствующие коррективы в области мер регулирования. Так, во время игры, бьющий должен пробить лаптой (битой) по мячу так, чтобы он перелетел зону подачи. Если удар оказался правильным игрок решает сам бежать ему или не бежать. В данном моменте учащиеся оценивают игровую ситуацию и принимают решение, которое может принести команде дополнительное очко.

В области коммуникативных мер необходимо развивать взаимодействие, направлять партнера, уметь согласовывать цели и методы работы, распределять функции и роли в совместной деятельности, адекватно оценивать личное поведение и поведение партнера по команде и строить необходимые результаты.

2.2 Баскетбол как средство развития двигательных способностей у школьников

Всем известно, что баскетбол - спортивная игра для подвижных, выносливых, быстрых и настойчивых. Эта игра - командный бой, в котором ценится индивидуальный стиль и сотрудничество в решении тактических задач команды. Постоянная смена характера деятельности в игре, высокая эмоциональность воспитывает здоровых, физически сильных людей, устойчивых к стрессам.

Баскетбол как особо активная игра с максимальным уровнем физической активности решает задачи по укреплению здоровья учеников, развитию ловкости и координации, скорости реакции, а также закаляет характер, способствуя духу командной работы, соперничества и ответственности.

Развитие координационных способностей - долгий, сложный и утомительный процесс, который позволяет автоматизировать выполнение определенных простых действий. Играя в баскетбол, учащиеся развивают такие навыки, как ведение мяча, точная передача мяча партнеру по команде, уклонение от соперника, попадание в кольцо. Однако чтобы эти навыки были чрезвычайно точными и эффективными в игре, ученик должен иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Кроме того, баскетбол развивает у учащихся ряд полезных двигательных навыков, таких как быстрая передача мяча, уклонение от соперника, попадание мяча в корзину и т. д. Также физические упражнения на основе этой игры помогают поддерживать и улучшать физическую форму учеников, положительно на них влияют на здоровье.

Баскетбол состоит из простых движений (ходьба, бег, прыжки) и определенных двигательных действий без мяча (остановка, поворот, движение приставными шагами в сторону, финты и т. д.). А также с мячом (ловля, передача, ведение, бросок) что требует использования высокой скорости, а также навыков координации, гибкости и выносливости.

Во время игры в баскетбол развивается глазомер, поле зрения расширяется, разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, опорно-двигательного аппарата, улучшает обмен веществ и активность всех систем организма. Игра в баскетбол положительно влияет на развитие координационных и скоростных навыков, что важно как в профессиональной деятельности игроков, так и в повседневной жизни школьников.

В современных условиях значительно увеличился масштаб деятельности, осуществляемой в неожиданных ситуациях, что требует проявления находчивости, быстрой реакции, умения концентрировать и переключать внимание, пространственной, временной, динамической точности движений и их биохимической рациональности.

Все эти качества или способности в теории физического воспитания связаны с понятиями скорости и ловкости - способности человека быстро, целенаправленно, то есть наиболее рационально овладевать новой двигательной деятельностью, эффективно решать двигательные задачи в меняющихся условиях.

Игра в баскетбол также помогает развить настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство командной работы. Такое всестороннее и комплексное воздействие на школьников дает право относиться к баскетболу не только как к увлекательному виду спорта, но и как к одному из наиболее эффективных средств физического и нравственного воспитания.

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось на школьной основе, в седьмых классах школы в течение двух месяцев.

В эксперименте участвовали мальчики и девочки в возрасте 13-14 лет. группа «Баскетбол» (10 человек) и группа «Русская лапта» (10 человек).

Учебный процесс осуществляется по программе, утвержденной Министерством образования.

Все дети, которые принимали участие в исследовании, имели допуск врача к занятиям физическими упражнениями и отнесены к основной медицинской группе.

Исследование проходило в три этапа. Первый этап (констатирующий этап исследования).

Задачи первого этапа исследования:

1. Подобрать контрольные тесты, характеризующие уровень быстроты и ловкости детей 13 – 14 лет;
2. Выявить исходный уровень развития быстроты и ловкости у детей 13 – 14 лет. 3.

Испытуемым были предложены следующие контрольные испытания:

Для оценки координационных способностей в начале и конце эксперимента применялись тесты, которые помогли выявить уровень владения школьниками специфическими координационными способностями.

К таким способностям относятся:

- 1) способность сохранять динамическое равновесие,
- 2) способность сохранять статическое равновесие,
- 3) кинестические способности (дифференцирование пространственных и временных параметров движения),
- 4) способность к реагированию,
- 5) способность к перестроению движений,
- 6) чувство ритма.

Для определения уровня способности к сохранению динамического равновесия использовался тест «Ходьба по гимнастической скамейке».

Условия выполнения: на расстоянии 1,5 м от стартовой линии ставится гимнастическая скамейка (длина скамьи – 4 м., высота – 20 см., ширина – 25 см). На её противоположном конце - набивной мяч (2 кг). Ученик пальцами левой руки под правой рукой берется за правое ухо, на ладони правой

(вытянутой) руки мяч. По команде «Марш!» школьник бежит по узкой поверхности скамейки до набивного мяча, сталкивает его стопой, поворачивается и бежит обратно.

Способность сохранять статическое равновесие определялась с помощью пробы Ромберга. Суть этой пробы в том, что испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Задача испытуемого – сохранить равновесие, избежать дрожания пальцев и век. Время удержания равновесия фиксируется секундомером вплоть до сотых долей секунды.

Для оценки способности дифференцировать пространственные параметры использовался тест «Прыжок в длину с места на результат, равный 50 процентов от максимального». Это так называемый метод «контрастных заданий»: сначала спортсмен совершает прыжок в длину на максимальное расстояние, затем его задача заключается в том, чтобы определить половину этого расстояния и прыгнуть как можно более точно.

Для определения уровня способности к реагированию использовался тест «Реакция-мяч». На шведской стенке закрепляются две гимнастические скамейки под наклоном примерно 45 градусов. На одной из скамеек 40 прикреплена измерительная лента. Вверху двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый тренером. Испытуемый стоит в ожидании за линией старта (1,5 метра сбоку от нижнего края скамеек, пятки за линией) спиной к направлению бега, т.е. он не смотрит на мяч. Тренер даёт свисток и отпускает мяч. Спортсмен должен как можно быстрее среагировать на сигнал - повернуться, подбежать к гимнастической скамейке сбоку и остановить катящийся мяч любой рукой. Оценка результата - расстояние (в сантиметрах), пройденное мячом.

Способность к перестроению движений (теппинг-тест).

На стене на уровне плеч и колен игрока нарисованы четыре круга диаметром 20 см. Испытуемый стоит лицом к стене на расстоянии вытянутой

руки. По сигналу тренера, он в максимально быстром темпе должен коснуться правой рукой верхнего правого затем нижнего левого круга; потом левой ногой – нижнего левого и соответственно верхнего правого круга. То же, но в обратной последовательности, другой рукой и ногой. Время на выполнение теста – 20 секунд. Задача испытуемого – сделать как можно циклов за отведенное время.

Для оценки способности к ритму использовался тест «Спринт в заданном ритме». Для его проведения требуется 11 гимнастических обручей (диаметр 60 см), секундомер и измерительная лента. Испытуемый сначала пробегает с максимальной скоростью дистанцию 30 м на время с точностью до 0,1 с. Затем он пробегает снова с максимальной скоростью вторую дистанцию 30 м с расположенными 11 гимнастическими обручами (три обруча, затем пять обручей на расстоянии примерно 7 м от первых и еще три обруча за 5 метров до финиша). Задача испытуемого состоит в том, чтобы выработать определенный ритм бега или как можно быстрее изменять свой ритм бега, чтобы настроиться на новый. Результаты определяются как разница между временем, полученным на первой дистанции, и на второй дистанции.

После проведения необходимых тестов и фиксирования показателей, отражающих уровень владения координационными способностями учащихся в обеих группах, в занятия группы «Баскетбол» был включен специальный комплекс баскетбольных упражнений на развитие координации (Приложение 3), оставшееся время на уроке отводится игре в баскетбол.

Вторая группа большое внимание уделяла игре в русскую лапту и общим упражнениям на развитие координационных способностей (Приложение 4).

По окончании эксперимента вновь была проведена оценка уровня координационно-двигательных навыков у учащихся обеих групп для сравнения показателей.

2.4 Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня координационных способностей в обеих группах были проведены тесты. Протоколы исходного тестирования обеих групп представлены в приложениях 1 и 2.

В конце педагогического эксперимента вновь было проведено тестирование в обеих группах для сравнения уровней координационных способностей.

Протоколы тестирования представлены в приложениях 5,6.

В таблице 1 отражены показатели уровня специфических координационных способностей учеников до начала и после эксперимента.

Контрольные тесты	«Баскетбол»		«Русская лапта»	
	До	После	До	После
Ходьба по скамейке (сек)	7,62	7,45	7,46	7,46
Проба Ромберга (сек)	35,82	37,4	36,21	36,38
Прыжок в длину с места в половину усилий (разница в см)	24,6	23,54	24,83	24,97
Тест «реакция - мяч» (см)	112,5	107,98	115,25	115,19
Теппинг-тест	2,49	2,8	2,54	2,52
Спринт в заданном ритме (сек)	1,1	0,9	0,93	0,9

Таблица 1. Показатели уровня специфических координационных способностей школьников обеих групп

Сравнение показателей, характеризующих уровень развития специфических координационных способностей до начала эксперимента, позволяет сделать вывод о том, что развитие координационных способностей примерно на одном и том же уровне у школьников обеих групп, что логично, поскольку содержание занятий детей не различалось.

Тест, проведенный после эксперимента, показал прирост показателей владения детьми специальными координационными способностями, что отражено на рисунке 1.

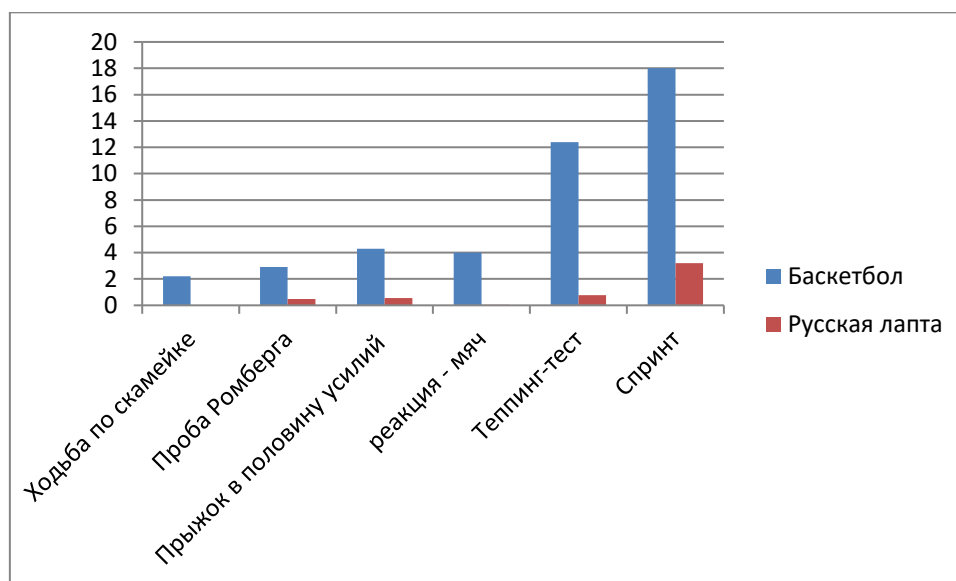


Рисунок 1. Результаты прироста показателей в процентах

Сравнительный анализ результатов тестирования показал следующее:

1. В тесте «Ходьба по скамейке», показывающего уровень способности к динамическому равновесию:

- средний результат группы «Баскетбол» в начале эксперимента 7,62, в конце эксперимента данный показатель - 7,45, то есть прирост составил 2,2 %;

- группа «Русская лапта» показала результат 7,46, средний результат после проведения эксперимента не изменился.

2. В тесте «Проба Ромберга», показывающего уровень способности к статическому равновесию:

- средний результат группы «Баскетбол» до – 35,82, после повторного тестирования – 37,4. Средний результат увеличился на 2,9%, наблюдается тенденция к росту показателей;

- средний результат «Русская лапта» в начале эксперимента – 36,21, в конце эксперимента – 36,38. Средний результат после проведения

эксперимента увеличился на 0,47 %. Тенденция к росту показателей в данном тесте менее явная, чем в группе «Баскетбол».

3. В тесте «Прыжок в длину с места в половину усилий»:

- в группе «Баскетбол» средний результат исходного тестирования – 24,6, при повторном тестировании результат – 23,54, прирост составил 4,3%;

- в группе «Русская лапта» средний результат исходного тестирования – 24,83, результат тестирования после эксперимента – 24,97. Прирост составил 0,56 %.

4. В тесте «Реакция-мяч»:

- группа «Баскетбол» средний результат исходного тестирования – 112,5, при повторном тестировании результат – 107,98, прирост составил 4,01%. Тенденция к увеличению показателей координации движения выражена более явно, чем в группе «Русская лапта»;

- группа «Русская лапта» средний результат исходного тестирования – 115,25, результат тестирования после эксперимента – 115,19. Прирост составил 0,05 %.

5. В тесте «Теппинг-тест для рук и ног»:

- «Баскетбол» средний результат исходного тестирования – 2,49, при повторном тестировании результат – 2,8, Явно выражена тенденция к росту уровня координационной способности.

- «Русская лапта» средний результат исходного тестирования – 2,54, результат тестирования после эксперимента – 2,52. Небольшое ухудшение результатов.

6. В тесте «Спринт в заданном ритме»:

- Группа «Баскетбол» средний результат исходного тестирования – 1,1, при повторном тестировании результат – 0,9, прирост 18 %. Явно выражена тенденция к росту уровня координационной способности;

- в группе «Русская лапта» средний результат исходного тестирования – 0,93, результат тестирования после эксперимента – 0,9. Прирост составил 3,2%.

Таким образом, сравнение результатов тестирования показало, что проведение эксперимента, в котором участвовали школьники из группы «Баскетбол» обеспечило более явный прирост в уровне владения координационными способностями.

В группе «Русская лапта» показатели тоже увеличились, но менее значительно. Из этого можно сделать вывод, что баскетбол лучше и быстрее развивает координационные способности школьников.

Заключение

Мы выяснили, что координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

В данной работе мы рассмотрели понятие и виды координационных способностей человека. Изучили характеристику и задачи подвижных игр. Так же рассмотрели физиологические особенности подросткового периода.

В ходе исследования координационных способностей, был проведен сравнительный анализ развития координации при игре в баскетбол и русскую лапту.

В эксперименте были взяты для сравнения две группы «Баскетбол» и «Русская лапта». В первой применялась методика развития координационных способностей, по средствам баскетбола. Вторая группа использовала в своих занятиях игру русская лапта. Для определения эффективности развития координационных способностей в каждой из групп были проведены специальные тесты.

Результаты группы «Баскетбол» оказались выше группы «Русская лапта», во всех показателях, что позволяет сделать вывод: баскетбол и русская лапта оказывают влияние на развитие координационных способностей школьников, но баскетбол это делает лучше и быстрее.

Список литературы

1. Айзман, Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. - М.: Инфра-М, 2018. - 80 с.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. — М.: Феникс, 2015. — 672 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. — М.: АРКТИ, 2017. — 200 с.
5. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - Москва: Машиностроение, 2016. - 160 с.
6. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
7. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: Учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 527 с.
8. Израэлян, Л. Г. Анатомо-физиологические даты детского возраста / Л.Г. Израэлян. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2016. - 210 с.
9. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности [Текст] / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. - №1. – С. 15-19.
10. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с.
11. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы [Текст] / В.И. Ковалько / М.: ВАКО, 2015. – 117 с.
12. Корнеев, И.И., Таран, И.И. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технической подготовленности баскетболистов массовых разрядов [Текст] / И.И. Корнеев, И.И. Таран // Актуальные

проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2016. – 134 с.

13. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

14. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.

15. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.

16. Кулькова, И.В. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков [Текст] / И.В. Кульков // Физическая культура в школе. – 2015. - №4. – С. 45-52

17. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.Е. Григорьев, Н.Е. Латышева. – М.: Академия, 2017. – 463 с.

18. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

19. Максачук, Е.П. Ценности физической культуры и спорта в жизни подрастающего поколения [Текст] / Е.П. Максачук // Физическая культура в школе. – 2015. - №1. – С. 39-41.

20. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. — М.: Дрофа, 2015. — 144 с.

21. Серикова Ю.Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития. – Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2018. – № 6 (160)
22. Стрельникова, И.В. Развитие координационных способностей у старших школьников [Текст] / И.В. Стрельникова // Физическая культура в школе. – 2015. - №5. – С. 11-14.
23. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
24. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов. - М.: Academia, 2017. - 576 с.
25. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.

Приложение 1

Результаты группы «Баскетбол» до начала эксперимента

ФИ ребенка	Ходьба по скамейке	Проба Ромберга	Прыжок с места в половину усилий	Реакция-мяч	Теппинг-тест	Спринт в заданном ритме
Калмыкова Юна	7,6	35,9	24,8	112,5	2,5	1,2
Тазутдинов Вадим	7,7	36,1	24,7	112,9	2,7	1,2
Микрюков Антон	7,7	36,4	24,5	113,1	2,5	1,0
Ульянова Ева	7,5	35	24,7	112,9	2,7	1,2
Ульянов Ярослав	7,6	35,7	24,9	113,2	2,8	1,0
Чмыхун Никита	7,6	35,5	24,4	112,0	2,3	1,0
Хохрякова Виктория	7,7	36,6	24,3	111,8	2,2	1,1
Квасова Кристина	7,5	35,2	24,5	111,9	2,3	1,2
Квасов Валерий	7,6	36	24,6	112,1	2,5	1,0
Москалева Владислава	7,7	35,8	24,6	112,6	2,4	1,1

Приложение 2

Результаты группы «Русская лапта» до начала эксперимента

ФИ ребенка	Ходьба по скамейке	Проба Ромберга	Прыжок с места в половину усилий	Реакция -мяч	Теппинг -тест	Спринт в заданном ритме
Ежова Мария	7,5	35,7	26,2	115,9	2,4	0,9
Никитина Влада	7,5	36,1	25,3	114,8	2,4	0,8
Вахрушев Вадим	7,5	36,0	28,4	115,7	2,5	0,8
Нагибин Андрей	7,5	36,4	23,9	115,8	2,6	1,1
Коробейников а Виктория	7,4	36,4	24,5	114,9	2,7	1,1
Сорокина Алена	7,4	36,1	25,5	115,1	2,5	0,8
Хомяков Кирилл	7,5	35,9	24,8	115,2	2,5	1,2
Лопатин Антон	7,4	36,7	24,5	114,6	2,7	0,8
Колотова Даша	7,5	36,5	22,3	115,1	2,6	0,9
Шляева Анна	7,4	36,3	22,9	115,4	2,5	0,9

Комплекс № 1:

1. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
2. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
3. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.
4. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10–12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.
5. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
7. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
8. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.
9. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
10. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

Комплекс № 2:

1. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
2. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
3. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.
4. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10–12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.
5. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
7. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
8. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.
9. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
10. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, владевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

Общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на руках.

9. Ходьба на руках.

10. Удержание равновесия

а) На одной ноге. Исходное положение: основная стойка. На 1- сгибаем ногу в колене и держим на весу 5-10 секунд. На счет 2 – исходное положение.

б) В полуприседе. Исходное положение: основная стойка. Счет 1- выполняем полуприсед. На счет 2-9 удерживаем положение тела в полуприседе. На счет 10 – исходное положение.

в) С закрытыми глазами. Эти же упражнения, но с закрытыми глазами, стараясь удержать равновесие.

г) С прыжком. Исходное положение: основная стойка. На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте.

д) Удержание несколько секунд сложной позы. Отведение в сторону прямой или согнутой ноги на несколько секунд.

2. Вращательные упражнения

Исходное положение: основная стойка руки в сторону. Вращательные движения на четыре счета по часовой и против часовой стрелки. Затем в

локтевых суставах и плечевых суставах по той же схеме. Для большего эффекта вращения выполняются в разные стороны одновременно.

Благотворно влияют на подвижность суставов. Вращение кистями, в локтевых суставах и в плечевых как в одну сторону, так и одновременно в разные стороны.

3. Маховые движения ногами без опоры

В стойке на одной ноге движения руками и опорной ногой в одной плоскости. Маховые движения выполняются на одну ногу 8-12 раз.

4. Прыжковые упражнения

Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов.

«Олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением.

К сложному координационному упражнению относится «прыжок в длину с разбега, согнув ноги». Сложность состоит в том, чтобы подобрать разбег, сделать отталкивание без заступа, не снижая скорости. Толчковой ногой с силой выполнить отталкивание, преодолев в полете максимальное расстояние и приземлиться желательно на ноги.

Приложение 5

Результаты группы «Баскетбол» после эксперимента

ФИ ребенка	Ходьба по скамейке	Проба Ромберга	Прыжок с места в половину усилий	Реакция-мяч	Теппинг-тест	Спринт в заданном ритме
Калмыкова Юна	7,6	38,4	22,2	106,1	2,8	1,2
Тазутдинов Вадим	7,6	37,3	23,7	105,9	3,1	1,1
Микрюков Антон	7,6	37,5	23,1	107,3	2,8	0,8
Ульянова Ева	7,3	35,8	22,8	112,9	2,9	0,9
Ульянов Ярослав	7,4	38,2	23,2	107,4	3,1	0,8
Чмыхун Никита	7,3	38,3	22,8	106,1	2,6	0,8
Хохрякова Виктория	7,5	37,9	24,5	105,6	2,1	0,9
Квасова Кристина	7,5	36,8	24,3	112,0	2,7	0,9
Квасов Валерий	7,3	36,7	24,7	108,2	3,0	0,8
Москалева Владислава	7,4	37,1	24,1	108,3	2,9	0,8

Приложение 5

Результаты группы «Русская лапта» после эксперимента

ФИ ребенка	Ходьба по скамейке	Проба Ромберга	Прыжок с места в половину усилий	Реакция -мяч	Теппинг -тест	Спринт в заданном ритме
Ежова Мария	7,5	35,7	26,1	115,8	2,4	1,1
Никитина Влада	7,5	36,4	25,4	114,9	2,4	0,9
Вахрушев Вадим	7,4	36,0	27,3	115,3	2,3	0,8
Нагибин Андрей	7,5	36,2	23,5	115,5	2,6	1,1
Коробейников а Виктория	7,5	36,3	24,6	114,9	2,5	0,9
Сорокина Алена	7,5	36,3	24,7	115,1	2,6	0,9
Хомяков Кирилл	7,5	35,8	24,9	115,3	2,5	0,9
Лопатин Антон	7,4	37,8	24,1	114,5	2,7	0,8
Колотова Даша	7,4	36,8	24,6	115,4	2,7	0,8
Шляева Анна	7,4	36,5	24,5	115,2	2,5	0,8