

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
им.В.Г.Короленко»

Факультет Педагогического и художественного образования

Направление 44.03.05 «Физическая культура и Организация
воспитательной работы»

Кафедра Физической культуры, методики и спорта

**«Сравнительный анализ развития координационных способностей у
младших школьников в процессе подвижных игр и занятий
гимнастикой»**

Курсовая работа

Научный руководитель:
Захарищева Марина Алексеевна
доктор педагогических наук, профессор

Выполнила: Фалалеева Анна Сергеевна,
студентка 344 группы, факультета ПиХО

Глазов, 2020

Оглавление

Введение.	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей младших школьников.	5
1.2. Влияние и значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста.	9
1.3. Влияние и значение гимнастических упражнений для детей младшего школьного возраста.	11
Выводы по первой главе.	16
Глава 2. Экспериментальное обоснование по теме «Сравнительный анализ использования подвижных игр и гимнастических упражнений в развитии координационных способностей младших школьников».....	18
2.1. Организация исследования.	18
2.2. Материалы и методы исследования координационных способностей младших школьников посредством использования комплекса подвижных игр и гимнастических упражнений.	19
2.3. Выявление уровня координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Результаты исследования и их обсуждение.	24
Выводы по второй главе.	27
Заключение.	28
Список литературы.	29

Введение.

Актуальность. Сегодня большинство обучающихся испытывают эмоциональные перегрузки, которые приводят к понижению работоспособности и повышению усталости, и высокой заболеваемости.[18]. Поэтому, для укрепления здоровья каждого ребенка необходимо использование различных средств и приёмов физической подготовки, в первую очередь на координацию.

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. По мнению ряда авторов они являются критерием высокого спортивного мастерства. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей. [11, 12] Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями. Возможно, эффективным путём станет оптимизация учебно-тренировочного процесса с учётом свойств нервной системы занимающихся.

Координация, которая соответствует возрасту ребенка, позволяет полноценно заниматься спортом, поскольку обеспечивает плавное движение тела во время физической активности. Кроме того, правильные и контролируемые движения тела во время выполнения упражнений уменьшают расход необходимой энергии и усталость. При хорошо развитой координации снижается вероятность получения травм, так как ребенок развивает соответствующие реакции тела. Также она обеспечивают принятие соответствующих поз для выполнения заданий. [11]

Цель исследования: сравнить эффективность влияния на координационные способности разработанного комплекса подвижных с

эффективностью влияния комплекса урока по физической культуре с гимнастической направленностью.

Объект исследования: развитие координационных способностей у младших школьников.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр и комплекс урока по физической культуре с гимнастической направленностью, способствующие повышению уровня координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Исходя из цели исследования, были выявлены следующие **задачи**:

1. Изучение научно-методической литературы по данной проблеме;
2. Изучить влияние подвижных игр на повышение координационных способностей младших школьников;
3. Изучить влияние комплекса урока физической культуры с гимнастической направленностью на развитие координационных способностей младших школьников.
4. Сравнить результаты комплексов упражнений.

Гипотеза: Предполагается, что применение различных средств, таких как физические упражнения и гимнастические упражнения с динамическим характером могут значительно повысить уровень координационных способностей детей, чем применение подвижных игр на уроках физической культуры.

Методы исследования: 1) теоретические – анализ, обобщение, синтез.

2) эмпирические - наблюдение, тестирование, эксперимент;

3) статистико-математический анализ

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей младших школьников.

1.1. Физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста. Сущность и понятие координационных способностей младших школьников.

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений.[6]

Для того, чтобы правильно построить занятие и подобрать нужные средств, методы и игры развития физических качеств, необходимо учесть возрастные и психофизиологические особенности, которые характерны для младших школьников. [10, 18]

1. В младшем школьном возрасте пропорции тела мальчиков и девочек почти одинаковые и не ощущается большой разницы;

2. Продолжается рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло;

3. Темп роста веса, в отличии от роста в длину, увеличивается. Младший школьник ежегодно вырастает на 4-5 см, в то время как его вес на 2-2,5 кг;

4. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным;

5. Увеличивается окружность грудной клетки, меняется диаметр воздухоносных путей. Сама грудная клетка принимает форму конуса, обращенным основание кверху. За счёт этого увеличивается жизненная емкость легких. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту;

6. У младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений поскольку

мышцы спины в этом возрасте ещё достаточно слабы и не могут длительно поддерживать тело в правильном положении;

7. Защитные силы организма ребенка в этом возрасте развиты хорошо. Показатели иммунной системы можно ставить практически наравне с показателями взрослого человека;

8. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость;

9. Для детей всё ещё характерна повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25- 30 минут после начала урока и после второго урока.

Психологические особенности.

Младшие школьники на сегодняшний день малоподвижны, больше привязаны к компьютерным играм и телевизору. Роль педагога в такой ситуации заключается в привлечении детей к активным и творческим занятиям. [23]

Главная черта данного возраста – это рассеянное внимание. Дети часто переключаются с одного предмета на другой. Поэтому желательно предлагать им короткие по времени игры, которые состоят из простых и свободных движений. [22,20] В самой игре также необходимо уделять время на кратковременную передышку. Такая простота обуславливается неустойчивостью внимания детей этого возраста.

Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают всё то, что видят, слышат, наблюдают. В игровой деятельности дети проявляют большую сознательность, они начинают сравнивать и критически относиться к действиям своих товарищей по игре. Способность школьников

критически мыслить позволяет им успешно осваивать правила различных игр, лучше выполнять действия, которые им показывает учитель.

Дети данного возраста полны энергии, самостоятельности и любознательности. Их цель во время физической нагрузки – непременно включиться в двигательную активность и добиться определенных результатов, показав себя. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Особенностью младшего школьника является еще то, что они нетерпеливы. [21] Часто дети, не дослушав правила, изъявляют желание на ту или иную роль в игре, перебивая друг друга и самого учителя. Поэтому лучше всего будет, если руководитель будет излагать правила кратко. Чтобы заинтересовать детей можно так же использовать приём рассказа в форме сказки или повести. Так же необходим красочный инвентарь, который будет привлекать внимание ребят. Он должен быть легким, удобным и полностью соответствовать возрасту. Это поможет детям лучше усвоить объяснение.

Не рекомендуется выводить детей из игры из-за ошибки, так как они в этом возрасте очень ранимы и это может отбить у ребенка желание играть. Если по правилам проигравший должен временно выйти из игры, то это необходимо удалять его ненадолго, определив место.[13]

Координация ребенка — это в первую очередь способность совершать точные и целенаправленные движения для успешного выполнения двигательной задачи. Не секрет, что младших школьный возраст является «фундаментом» для развития координационных способностей. Именно в период с 7 до 11 лет у ребенка формируются знания, умения и навыки для выполнения упражнений на координацию. [11]

Различают некоторые виды координационных способностей: способность ориентироваться в пространстве; способность сохранять

равновесие; способность на регуляцию напряжения мышц; способность выполнять движения в определенный промежуток времени; способность быстро реагировать на звуковые и световые сигналы; способность приспосабливаться к определенной среде и ситуации; способность прогнозировать движение определенного объекта. [14, 18] Объединяясь, эти способности разбиваются на три группы:

1. Способности, которые позволяют точно измерять и упорядочивать пространственные, временные и динамические движения. Ориентировка человека в пространстве осуществляется через ощущения изменений внешней среды, а так же в способности перестроить двигательные действия под эти изменения.

2. Способности, которые позволяют поддерживать статическое и динамическое равновесие. Способности, которые зависят от удержания устойчивого положения тела, т.е. равновесия, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

3. Способности, которые позволяют выполнять двигательные действия без лишней мышечной скованности. Способности третьей группы делятся на управление тонической напряженностью, которые характеризуются силой мышц, удерживающих позу; и на координационную напряженность, которая характеризуется скованностью двигательных действий из-за неполного выхода мышц из фазы сокращения в фазу расслабления.

Координация движений зависит от уровня развития и степени чувствительности рецепторов: зрительного, мышечного, желудочного и лабиринтов внутреннего уха. [11] Для того, чтобы эффективно сформировать координационные способности, необходимо правильно сформулировать пути и методы совершенствования определенных

координационных способностей, учитывая их место и роль в системе двигательной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что младший школьный возраст – это «золотой возраст для развития общих физических качеств. Главным физическим качеством координация, т.е. умение и способность совершать точные действия.

1.2. Влияние и значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

Подвижные игры позволяют младшим школьникам закреплять на практике необходимые знания, умения и навыки двигательной активности. Они способствуют формированию мышечной системы и необходимы для формирования правильной осанки. [7,14] Играя в подвижные игры, дети осваивают и развивают физические качества. Она считается своеобразной прелюдией перед выполнением серьезной и ответственной работы на уроке, своеобразным упражнением на проявление находчивости и самообладания.

Положительные эмоции, которые дают подвижные игры, возбуждают у детей желание проверить при максимальном напряжении свои физические качества. При этом ребенок не будет чувствовать усталость от проделанной работы. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения. [1]

Игра благотворно воздействует на нервную систему детей, она эффективно воспитывает желание преодолевать трудности и препятствия для достижения поставленной цели. Раскрывает в учениках желание проявлять и использовать свои знания, умения и навыки, согласовывать их с действиями напарников по команде. Игры развивают в ребенке мужество, решительность, внимание, мышление, чувство ответственности и взаимовыручки. Игра для детей – это отражение жизненной реальности, но

в то же время она не подчиняется её законам, а действует по чётко определенным правилам.

Исходя из теории моделирования, игра рассматривается как своеобразная модель элементов реальной жизни с воспроизведением поведения человека в заранее определенных условиях. В ней могут отражаться жизненные ситуации, бытовые и трудовые действия деятельности человека. [8] Но самое главное, что в игре моделируются взаимоотношения между людьми.

Как историческое общественное явление, игра возникла за счёт трудовой и военной практики людей. Она служит для человека системой для подготовки к творческой жизни, выступает как источник формирования культуры человека.

Игра выполняет подготовительную функцию (воспитание социально активной и творческой личности), развлекательную функцию (занимает свободное время ребенка), а также функцию формирования межличностных отношений и отношений человека с природой.[2]

Применение игровой деятельности в силу присущих ей особенностей является способом комплексного совершенствования двигательной деятельности. Она позволяет совершенствовать физические, психические и специальные качества, которые понадобятся ребенку в усвоении будущей профессии.

Игры следует рассматривать как средство общего физического воздействия, даже несмотря на то, что они чаще всего включают в себя действия на совершенствование одного физического качества. Все подвижные игры служат для развития сразу нескольких физических качеств. [8, 9]

Совместно с различными средствами физической подготовки, подвижные игры создают двигательную основу для успешного совершенствования ребенком координационных способностей.

В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются также выносливость и ловкость. Без этого единоборство немислимо. Взять, например, игру «Перетягивание в парах». Успех в ней нередко определяется не столько силовыми качествами игроков, сколько их физической выносливостью и волей к победе. Последнее следует особо подчеркнуть, говоря о применении подвижных игр для физической подготовки. Ведь уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями организма человека, но и волевыми качествами. Для их развития игра как вид деятельности предоставляет большие возможности.

Постоянное проведение подвижных игр позволяет ребенку накопить запас движений. [10] На базе игры легче формируются навыки, который развивается только при помощи производственной практики (без игры и эмоций). Поэтому подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль человека.

Проанализировав тему подвижных игр в развитии координации младших школьников, можно сказать, что они эффективно влияют на физические, а также на психические качества ребенка, которые пригодятся ему в будущей жизни.

1.3. Влияние и значение гимнастических упражнений для детей младшего школьного возраста.

На образ жизни младшего школьника может оказать влияние школьное оздоровительное воспитание, которое определяется как процесс, в ходе которого ребенок учится заботиться о своем здоровье, сознательно относиться к нему, что служит одним из показателей общей культуры человека. [4, 19, 24]

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Например, в исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций.

Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. [26]

Проводимые в школе гимнастические уроки, позволяют учащимся позволяют выработать у учащихся силу воли, выносливость, коллективное творчество, а соответственно и более глубоко изучить историю культуры поведения человека в обществе и в быту, узнать о чести и долге, справедливости и о манере общения.

Анализ вышесказанного показывает, что с социально – эстетической точки зрения содержание воспитания нравственной культуры должно, прежде всего, включать в себя вовлечение учащихся в спортивную жизнь, и соответственно, гимнастику [25]

Гимнастика на протяжении тысячелетий, с момента зарождения физи-ческой культуры как системы воздействия на человека, всегда считалась ее первоосновой.

Трудно переоценить роль гимнастики и гимнастических упражнений в деле всестороннего физического развития личности. Как же обеднен уровень двигательной подготовленности девушек-выпускниц, которые были лишены возможности совершенствовать свою фигуру и движения

средствами художественной гимнастики, не ощутили благотворного воздействия ритмов аэробики [19].

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. [17] Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Благодаря специфике средств и методов гимнастика оказывает существенное педагогическое воздействие на занимающихся. Четкая организация занятий, строгие требования к точности выполнения упражнений, формирование представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию способствуют воспитанию важных моральных и волевых качеств.

Гимнастика в нашей стране является одним из наиболее массовых средств физического воспитания. Ее значение особенно велико в деле физического совершенствования подрастающего поколения. [17, 24]

Средства гимнастики широко применяются и в целях сохранения здоровья, и повышения работоспособности людей среднего и пожилого возраста.

Основными средствами гимнастики являются преимущественно специально разработанные формы движения аналитического характера. Лишь небольшая часть упражнений заимствована непосредственно из жизненной практики. Но и эти упражнения (большинство их относится к числу так называемых прикладных упражнений) по своей структуре часто существенно отличаются от естественных движений человека.

Важно подчеркнуть, что основные средства гимнастики, представляющие собой совокупность разнообразных искусственно-созданных форм движений, применяют для совершенствования естественных, жизненно важных двигательных способностей человека, необходимых ему в повседневной жизни, в трудовой и военной деятельности. С помощью гимнастических упражнений формируют многие необходимые в жизни двигательные навыки и умения, совершенствуют школу движений, развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, ловкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность двигательного аппарата.[16]

В арсенал средств гимнастики входят все анатомически возможные движения от элементарных односуставных сгибаний и разгибаний до сложнейших по координации двигательных действий, выполнение которых требует высокого уровня развития основных двигательных качеств.

Наиболее типичными для гимнастики являются следующие группы упражнений:

Общеразвивающие упражнения. Их применяют для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки.[23]

Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий, в которых они проводятся.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом деятельности, накладывает на занимающихся специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила,

прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованы, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Все это помогает им в учебе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся.[16] Спортигровики превосходят гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники превосходят гимнастов в выносливости.

Но ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика.[3, 5]

Такова гимнастика как предмет познания и ее место в системе физического воспитания человека.

Средства основной гимнастики весьма разнообразны. К ним относятся многочисленные общеразвивающие, вольные и прикладные упражнения, прыжки, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры, танцевальные упражнения. С помощью этих упражнений развивают основные двигательные качества, формируют жизненно важные двигательные навыки и правильную осанку, совершенствуют координацию движений. Основной гимнастике принадлежит ведущая роль в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста (она положена в основу государственных программ физического воспитания дошкольников и школьников).

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в

соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. [14, 18]

Благодаря специфике средств и методов гимнастика оказывает существенное педагогическое воздействие на занимающихся. Гимнастика способствует формированию представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела.

Гимнастика в нашей стране является одним из наиболее массовых средств физического воспитания. Ее значение особенно велико в деле физического совершенствования подрастающего поколения.

Тем самым, можно сделать вывод, что гимнастические упражнения как отдельный вид спорта имеют свои преимущества. [23] У младших школьников гимнастические упражнения принимают активное участие в формировании многих жизненно важных двигательных навыков, исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность двигательного аппарата.

[Выводы по первой главе.](#)

Анализ литературы по проблеме исследования позволил выявить: Координационные способности исследовались Ж.К.Холодовым, В.С.Кузнецовым, В.И. Лях, Меньшиковым Н.К, Николаевым Ю.М и др.

При построении занятия по физической культуре, которое направлено на развитие физических качеств ребенка, в частности координации, необходимо учитывать физиологические и психологические характеристики детей выбранного возрастного периода.

Детям младшего школьного возраста характерно рассеянное внимание. Они часто переключаются с одного предмета на другой. Младшие школьники полны энергии, самостоятельности и

любопытности. Их цель во время игры – непременно включиться в двигательную активность и добиться определенных результатов, показав себя. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Для развития КС детей школьного возраста используют разнообразные методы, такие как методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения, которые являются главными методами развития координационных способностей. А также игровой и соревновательный методы.

По мнению В.И. Ляха, наиболее эффективным для разучивания новых сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений. [11,12]

Соревновательный и игровые методы позволяют с наибольшей точностью запомнить движения, делать задания быстрее, придают ребенку на занятии позитивный настрой и целеустремленность.

Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов.

Физическая активность в воспитании младшего школьника играет большую роль, позволяя закреплять на практике необходимые знания, умения и навыки двигательной активности. Воспитывает в детях желание преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство мужества и коллективизма.

Подводя итог вышеизложенному можно утверждать, что координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Глава 2. Экспериментальное обоснование по теме «Сравнительный анализ использования подвижных игр и гимнастических упражнений в развитии координационных способностей младших школьников».

2.1. Организация исследования.

Экспериментальная работа по выявлению и развитию уровня координационных способностей проводилась в 3 «А» 3 «Б» классах МБОУ СОШ №16 города Глазова. В педагогическом исследовании принимали участие 10 обучающихся 3 «А» класса, занимающихся по разработанному комплексу урока с подвижными играми, и 10 обучающихся 3 «Б» класса, занимающихся по разработанному комплексу урока физической культуры с гимнастической направленностью.

Работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (с сентября по октябрь 2020 года) проводилось изучение и анализирование литературы. В работе были приведены собственные представления о проблеме, мнение специалистов. На основе проанализированных источников можно сделать следующий вывод: В младшем школьном возрасте у ребенка происходят изменения всех систем организма, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь знания по анатомии, физиологии, психологии детей[21].

Главным методом диагностики координационных способностей ребенка на сегодняшний день являются специально подобранные двигательные (моторные) тесты.

Для развития КС детей школьного возраста используют методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и

вариативного (переменного) упражнения, а также игровой и соревновательный методы[23].

На основе этого этапа была выявлена цель, сформированы задачи и поставлена гипотеза предполагаемых исследований.

На втором этапе нашей работы (с сентября по ноябрь 2020 года) были проведены тесты на выявление уровня развития координационных способностей младших школьников.

Экспериментальную группу 3 «А» класса составили 10 обучающихся, которые в течение первой четверти на уроках физической культуры занимались по разработанному комплексу подвижных игр.

Во время проведения занятий учитывались необходимые интервалы отдыха, психическое и эмоциональное состояние учеников, а также интерес к выполнению упражнений.

Во время третьего этапа (с ноября по декабрь 2020 года) была проведена обработка и анализ полученных результатов исследования, а также их изучению при помощи математической статистики.

Таким образом, оба эксперимента включали в себя использование на уроках по физической культуре не только элементов типовой школьной программы, но и разнообразных подвижных игр, и элементов гимнастики.

2.2. Материалы и методы исследования координационных способностей младших школьников посредством использования комплекса подвижных игр и гимнастических упражнений.

Одна из главных задач нашего эксперимента, которая осуществлялась на уроках по общей физической подготовке, заключалась в обеспечении разностороннего развития координационных способностей занимающихся детей двух групп.

Занятия с экспериментальной группами 3 «А» проводились дополнительно 3 раза в неделю по 45 минут в течение одной четверти. В качестве средств развития координационных способностей использовался разработанный комплекс подвижных игр, который был направлен на развитие статического равновесия, ориентировки в пространстве, быстроты реакции, ритмичности, коррекции движений, устойчивости вестибулярного аппарата.

Нами были изучены 40 подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей. [13] Их главным критерием было то, что каждая игра является эмоциональной, целенаправленно воздействует на координационные способности и дети с радостью будут в неё играть. Опираясь на список изученных игр, нами был разработан собственный комплекс из подвижных игр.

Комплекс подвижных игр.

1. Удержись на месте.

Участники встают друг напротив друга на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки перед собой.

Содержание игры: по сигналу руководителя игроки по очереди ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Игра начинается по сигналу руководителя. Можно уклоняться от удара. Игру можно проводить командами.

2. Наступление.

Участники делятся на две равные команды и выстраиваются за линиями на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу.

Содержание игры: по сигналу руководителя игроки первой команды принимают положение низкого или высокого старта, а игроки второй команды берутся за руки и начинают идти вперёд. Когда между командами

остаётся 2 метра, руководитель подаёт сигнал, а «наступавшие» расцепляют руки и убегают за свою линию. Задача игроков первой команды поймать и «осалить» игроков второй. После подсчёта пойманных, команды меняются ролями. После 4 пробежек подсчитывается общее число «осаленных». Побеждает команда, которая поймала больше участников.

Ловить нужно только по сигналу руководителя. «Осалить» участника можно только до линии команды.

3. Пушбол

Участники делятся на две равные команды.

Содержание игры: мяч для пляжного волейбола подбрасывается вверх в середине зала. Участники каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, не дают ему опуститься вниз на землю и заставляют его перелететь за лицевую линию на сторону противника. Команда за это получает очко, игра продолжается до 5 очков. В этом случае мяч передается игроку другой команды, который ударом ладони вводит его в игру.

Нельзя бегать за мячом и отпускать его за боковую линию. Играть необходимо только руками.

4. Удачный прыжок.

Играющие делятся на две команды. Игроки по очереди подходят к черте, проведённой на земле.

Содержание игры: участники берутся руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, которая наберёт большее количество очков.

На черту наступать нельзя. Игроки каждой команды соревнуются поочередно.

5. Шишки, желуди, орехи.

Дети встают в круг тройками друг за другом. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи».

Содержание игры: ведущий находится в центре. Он произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего. .

6. Юные футболисты.

Игрок встаёт в 5 шагах от мяча, который лежит на полу.

Содержание игры: По свистку участнику необходимо повернуться на 360 градусов, а затем подойти к мячу и попасть по нему. Побеждает тот, кому удалось это сделать. Игру можно усложнить добавлением ворот.

Игра начинается по свистку, а остальные участники должны находится вне поля. Удар выполняется с завязанными глазами.

Стоит отметить, что помимо подвижных игр на развитие координационных способностей школьников 8-9 лет влияют гимнастические упражнения. Ведь именно в этом возрасте у школьников формируются знания, умения и навыки для выполнения упражнений на координацию.

Занятия второй экспериментальной группы 3 «Б», которая занималась на уроках по физической культуре с гимнастической направленностью, 3 раза в неделю на протяжении одной четверти. Для этого мы разработали экспериментальный комплекс упражнений для развития координационных способностей. Упражнения выполнялись в конце каждого урока физической культуры в течение 15 минут, а также дополнительно на больших переменах между уроками не меньше одного раза в течение учебного дня.

Учащимся было предложено выполнять разновидность шагов (переменный шаг, перекатный шаг, танцевальные шаги) и бега, различные

виды равновесия, отдельные виды прыжков, а так же соединение танцевальных шагов, «волны», повороты, прыжки. Систематическое выполнение развивающих элементов программы для улучшения степени гибкости: шпагатов, полушпагатов, наклонов туловища вперед из положения сидя и стоя, акробатические упражнения (элементарные кувырки и перевороты), стойки и упражнения на гимнастическом мосту, развивающие упражнения для укрепления мышц спины и таза, и их гибкости. Отработка приемов строевой подготовки. Упражнения для общего развития внимания и усовершенствования координационных способностей: выполнение комплексов свободных упражнений. Выполнение элементов произвольной программы художественной гимнастики без предметов под музыку в сочетании с комплексами общеразвивающих упражнений различной направленности и акробатическими упражнениям. Применялась группа упражнений для совершенствования ловкости и гибкости в комплексе с использованием силовых упражнений (сгибания-разгибания рук в положении упор лежа на полу или гимнастической скамьи, упражнения на перекладине: висы, подтягивание, поднятия ног к перекладине, повороты туловища и др.). Акробатические упражнения (выход в стойку из положения гимнастического моста, сложные кувырки и перевороты (колесо, подъем разгибом).

На уроке используется музыкальное сопровождение во время выполнения упражнений произвольной программы художественной гимнастики с предметами. Развитие и отработка упражнений и элементов свободного комплекса художественной гимнастики без предметов под музыку, в сочетании с общефизической нагрузкой различной направленности и акробатическими упражнениями.

2.3. Выявление уровня координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Результаты исследования и их обсуждение.

Для того, чтобы выявить уровень развития координации младших школьников, была проведена серия упражнений. А именно:

1. Челночный бег 3x10.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены 5 кегель. Ребенок должен обежать каждую кеглю, не задевая её. Фиксируется общее время бега;

Критерии оценивания: 5 баллов (высокий уровень) – 17,0 секунд – 21,2 секунд; 4 балла (средний уровень) – 21,3 секунд – 25,4 секунд; 3 балла (низкий уровень) – 25, 5 секунд – 28,9 секунд.

2. Оценка статического равновесия - поза Ромберга.

Ребенок занимает исходное положение -стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развёрнута наружу. Её пятка касается подколенной чашечки, испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер. Фиксируется лучшее время из 2 попыток;

Критерии оценивания: 5 баллов (высокий уровень) – 19 секунд – 15 секунд; 4 балла (средний уровень) – 14 секунд – 11 секунд; 3 балла (низкий уровень) – 10 секунд – 8 секунд.

3. Оценка динамического равновесия.

Школьник встает у края матов, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения задания;

Критерии оценивания: 5 баллов (высокий уровень) – 9 секунд – 11 секунд; 4 балла (средний уровень) – 12 секунд – 14 секунд; 3 балла (низкий уровень) – 15 секунд – 18 секунд.

В сентябре для сравнительного анализа были проведены измерения, которые помогли выявить уровень достоверности различий двух групп детей. Тестирование координационных способностей обучающихся 3 «А» класса показало следующие результаты (См. Таблица 1).

Таблица 1.

Первичное и контрольное тестирование координационных способностей обучающихся 3 «А» класса.

Испытуемый	Челночный бег 3x10		Оценка статического равновесия		Оценка динамического равновесия	
	до	после	до	после	до	после
1 испытуемый	18,0	18,9	12	13	9	10
2 испытуемый	24,3	23,9	17	17	9	12
3 испытуемый	24,6	26,5	14	16	11	9
4 испытуемый	19,1	18,0	13	13	15	12
5 испытуемый	27,0	24,3	10	11	11	15
6 испытуемый	23,0	22,0	8	10	14	14
7 испытуемый	28,1	28,0	11	12	12	13
8 испытуемый	25,1	25,2	11	15	10	9
9 испытуемый	22,7	26,0	15	13	10	10
10 испытуемый	25,0	25,9	10	10	9	15
Среднее значение	23,7	23,8	12,1	13	11	11,9

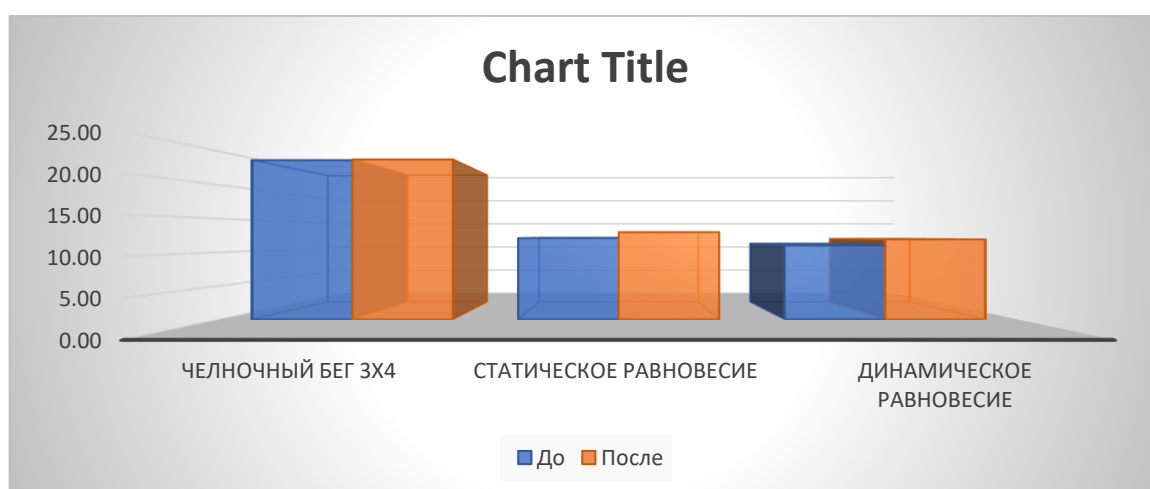


Рис. 1. Показатели тестирования на выявление уровня координационных способностей в экспериментальной группе 3 «А» класса.

Тестирование координационных способностей обучающихся 3 «Б» класса показало следующие результаты (См. Таблица 2).

Таблица 2.

Первичное и контрольное тестирование координационных способностей обучающихся 3 «Б» класса.

Испытуемый	Челночный бег 3x10		Оценка статического равновесия		Оценка динамического равновесия	
	до	после	до	после	до	после
1 испытуемый	20,3	18,2	10	17	10	9
2 испытуемый	19,6	17,9	13	19	9	10
3 испытуемый	17,9	19,9	9	12	13	11
4 испытуемый	19,3	18,0	13	15	15	12
5 испытуемый	19,8	17,2	8	9	16	12
6 испытуемый	21,0	20,6	10	13	14	15
7 испытуемый	17,0	19,2	15	14	14	14
8 испытуемый	25,2	17,4	12	15	17	14
9 испытуемый	20,6	18,6	11	14	15	11
10 испытуемый	18,3	18,9	11	16	15	13
Среднее значение	19,9	18,5	11,2	14,4	13,8	12,1

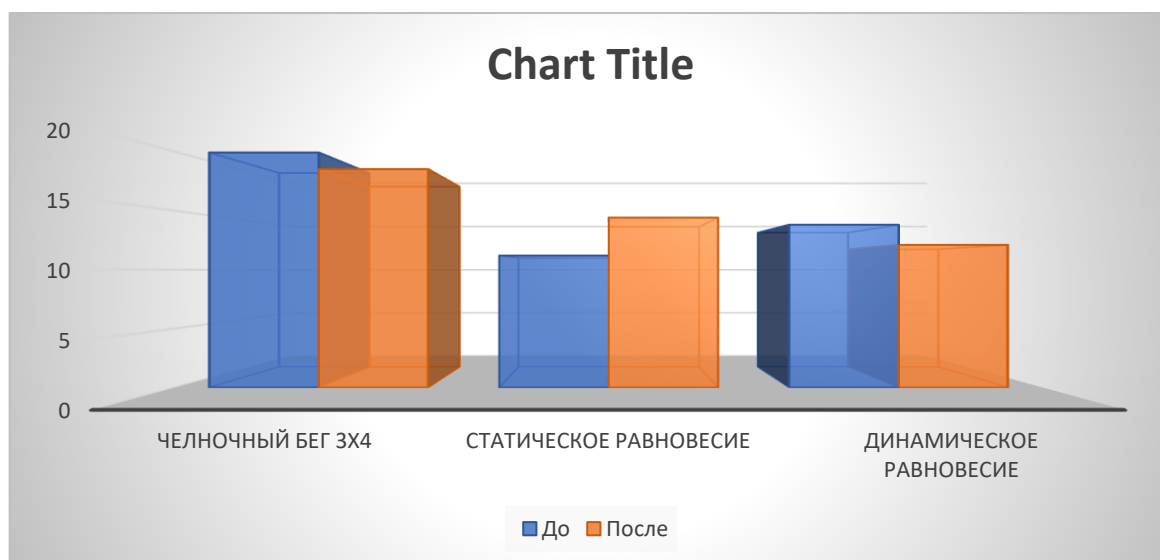


Рис. 2. Показатели тестирования на выявление уровня координационных способностей в экспериментальной группе 3 «Б» класса».

Таким образом, сравнив показатели среднего значения экспериментальных групп, можно сказать, что систематическое использование гимнастических упражнений значительно влияет на развитие координационных способностей младших школьников, чем применение на уроках подвижных игр на развитие координации (См. Рис.2).

В 2020 году в рамках педагогического исследования на базе МБОУ «СОШ №16» обучающиеся 3 «А» и «Б» классов участвовали в ежегодном школьном состязании атлетов в своей возрастной категории. Команды проходили полосу препятствий, состоящую из упражнений, направленных на развитие координационных способностей: комбинация упражнений кувырок вперед, перекат назад и стойка на лопатках, ходьба по скамье с правильным соскоком, лазанье и передвижение по гимнастической стенке, метание малого мяча в цель на точность и др. По итогам состязаний команда, состоящая из обучающихся 3 «Б» класса затратила меньше времени и набрала наибольшее количество баллов. Команда 3 «А» класса заняла почётное 3 место(из 4 классов участников). Тем самым подтвердилась эффективность использования уроков по физической культуре с гимнастической направленностью.

Выводы по второй главе.

Таким образом, на первом этапе нашего эксперимента мы выявили, что результаты тестирования экспериментальной группы 3 «А» класса не имеют особых отличий от результатов тестирования экспериментальной группы 3 «Б» класса.

На втором этапе эксперимента в течение одной четверти нами были проведены дополнительные занятия по физической культуре с использованием комплекса подвижных игр в экспериментальной группе 3

«А» класса и занятия по физической культуре с гимнастической направленностью в экспериментальной группе 3 «Б» класса, которые были направлены на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Проведя формирующий эксперимент, нами было проведено контрольное тестирование детей, где было выявлено, что разработанный комплекс эффективно повлиял на координацию детей экспериментальной группы 3 «Б» класса. Результаты экспериментальной группы 3 «А» класса остались почти без изменений. (См.Рис.1)

Заключение.

В результате анализа научно-методической литературы и проведенной экспериментальной работы нам удалось выявить, что на развитие координации детей младшего школьного возраста влияют занятия физической культурой с применением подвижных игр, а также с применением гимнастических упражнений.

В ходе данного исследования были разработаны 2 экспериментальных комплекса упражнений для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. Данные комплексы упражнений предназначены для проведения на уроках физической культуры у учащихся начальных классов, а также на больших переменах.

В один из комплексов вошли общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на совершенствование координационных способностей и игры на развитие внимания, ловкости, равновесия, точности движений с использованием гимнастических предметов.

Другой разработанный комплекс был направлен на применение специальных разработанных подвижных игр на уроках по физической культуре. Дети, играя, учатся думать, развиваются интеллектуально, развиваются физически. Один из важных моментов подвижных игр – это доступность. На каждом уроке отводится время для подвижных игр, и дети с нетерпением ждут этого момента.

По итогам проведенного исследования можно утверждать, что использование средств и методов художественной гимнастики на уроках физической культуры влияет на развитие координации и ловкости детей эффективнее, чем применение подвижных игр.

Тем самым, разработанный комплекс с гимнастической направленностью положительно повлиял на физическое воспитание школьников.

Таким образом, наша цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза доказана.

Список литературы.

1. Аксенова Л.В. Занимательные развивающие подвижные игры для всей семьи. /Л.В. Аксенова // - Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2007
2. Бекузарова Н.В. Привычка культурного поведения как один из признаков организованности младших школьников /Н.В. Бекузарова // Научный ежегодник КГПУ. - Красноярск: РИО КГПУ, 2001
3. Блинов Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике. /Н.Г.Блинов,Л.Н. Игишева // . - М.: Физкультура и спорт, 2000
4. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей./О.А. Григорьев // Физическая культура в школе.– 2001 –№6
5. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб.пособие. /В.В. Григоревич // . - М.: Советский спорт, 2008

6. Гогунев Е.Н., Мартыенов Б.Н., Психология физического воспитания и спорта. /Е.Н. Гогунев, Б.Н. Мартыенов // - М.: Физкультура и спорт, 2000
7. Дихтярев В.Я. "Физическая культура в школе" №8 2006
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. /М.Н. Жуков //- М.: Издательский центр "Академия", 2002.
9. Коджаспиров Ю.Г. Игровая рационализация уроков. /Ю.Г.Коджаспиров// Физическая культура в школе. №7 с.32, №8 с.28. 2000
10. Луценко, С.А. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации по изучению дисциплины / С.А.Луценко. – СПб.: ИСПиП, 2006.
11. Лях В.И. Координационные способности школьников./В.И. Лях// Физическая культура в школе. –2000 –№4– №5– с.3–6,
12. Лях В.И. Совершенствование специальных координационных возможностей. /В.И. Лях // Физическая культура в школе №2 с.7. 2001
13. Макарова О.С. Спортивно-игровые проекты для 3 класса. /Макарова О.С. // Физическая культура в школе.№4 с.7. 2001
14. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. /В.М. Смирнов,В.И. Дубровский // Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
15. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая.Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. /Ж.К.Холодов,В.С. Кузнецов // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: "Академия", 2000.
17. Кечетжиева А., Банкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

18. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
19. Художественная гимнастика. Учебник для институтов физ. культуры. / Под ред. Лисицкой Т.С. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
20. Стамбулова Н.В. Исследование развития психических процессов и двигательных качеств у школьников 8-12 лет: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Л., 2008.
21. Григорян, Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом/ Э.А. Григорян. -Киев, 2006. -134 с.
22. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры/ Р.Э. Зимницкая. -Минск, 2003. -114 с.
23. Психомоторика: Сб. научн. трудов / Б.А. Ашмарин, Е.П. Ильин. - СПб, 2006.
24. Минаева Н.А. Приёмы определения координационных способностей юных гимнастов //Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2003. - Вып.1.- С. 22-24.
25. Минаева Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - Вып.1. - С. 29-32.
26. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников. / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2006. С.37-40.
27. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика её совершенствования: Учебно-метод. пособие. - Киев, 2002.