

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Кафедра
педагогики.

Бойков Алексей Евгеньевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Подвижные игры как средство развития координационных способностей у
обучающихся 6-7 лет на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, доктор педагогических
наук, профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель

Кандидат педагогических наук, доцент
Ильин Андрей Сергеевич

(дата, подпись)

Обучающийся Бойков А.Е

(дата, подпись)

Дата защиты

Оценка

(прописью)

Красноярск, 2022

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей обучающихся 6-7 лет на уроках физической культуры с использованием подвижных игр.	6
1.1 Развитие координационных способностей на занятиях физической культуры у обучающихся 6-7 лет.	6
1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности развития обучающихся 6-7 лет.	12
1.3 Развитие координационных способностей по средствам подвижных игр.	16
Глава 2. Организация и методы исследования	26
2.1 Организация исследования	26
2.2 Методы исследования	31
Глава 3 . Анализ результатов исследования и их обсуждение	33
3.1 Динамика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста	33
3.2 Методические рекомендации	49
Заключение	52
Список литературы	53
Приложение	58

Введение

В процессе физического воспитания происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство детей с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, которые позволяют решать двигательные задачи с меньшими затратами сил. Возраст 6-7 лет важен с точки зрения результативности педагогического воздействия, которое должно обеспечить полноценность и своевременность физического и двигательного развития детей, содействовать правильному формированию структуры естественных движений, анализаторной функции двигательного аппарата

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование физического развития, личности ребёнка, умелое педагогическое руководство ею (А.И. Быкова, М.М. Конторович, Д.В. Хухлаева, Л.И. Михайлова, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.В. Артамонова, Э.Я. Степаненкова, Е. А. Сагайдачная, Т. С. Яковлева, М.А. Рунова и др.).

Особенности физического развития детей младшего школьного возраста рассматривали Н.А. Белякова, Е.С. Богомолова, А.И. Иванников, С.А. Михайлова, Н.Н. Суханова, М.Ю. Свиначев, В.П. Ситникова и др.

Вопросами двигательного развития детей младшего школьного возраста занимались такие ученые, как Е.И. Аркин, В.К. Бальсевич, В.В. Гориневский, Е.Г. Леви - Гориневская, П.Ф. Лесгафт, А.В. Запорожец, Т.И. Осокина, Э.Я. Степаненкова и другие.

Актуальность данной проблемы сводится к получению большого двигательного опыта у детей в начальных классах, который содержит огромное количество всевозможных движений влияющих на разные части тела и которые имеют различную пространственно – временную и динамическую структуру.

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому совершенствование координационных способностей помимо физических качеств в школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Анализ специальной литературы показал, что вопросу развития координационных способностей у детей по средствам и методам подвижных игр недостаточно уделяется внимания. Таким образом, данная проблема является актуальной.

Цель: Теоретически обосновать и экспериментально доказать, что подвижные игры повысят эффективность развития координационных

способностей у обучающихся 6-7 лет.

Задачи:

1. Проанализировать методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить уровень координационных способностей у обучающихся 6-7 лет.
3. Оценить и проанализировать влияние подвижных игр на уровень координационных способностей обучающихся 6-7 лет.

Объект исследования: учебно – воспитательный процесс.

Предмет исследования: методика применения подвижных игр при развитии координационных способностей обучающихся 6-7 лет.

Гипотеза: развитию координационных способностей обучающихся 6-7 лет будут способствовать следующие педагогические условия:

- при организации урока учтены возрастные особенности обучающихся;
- в методике проведения урока используется комплекс подобранных подвижных игр, направленные на развитие координационных способностей с учетом уровня физической подготовленности;

Теоретическая значимость: рассмотреть и выяснить, как подвижные игры влияют на развитие координационных способностей у обучающихся 6-7 лет.

Практическая значимость: работы состоит в том, что полученные нами данные можно использовать в общеобразовательной школе.

Работа состоит из введения, трёх глав, выводов, заключения, списка литературы и приложения

Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей обучающихся 6-7 лет на уроках физической культуры с использованием подвижных игр.

1.1 Развитие координационных способностей на занятиях физической культуры у обучающихся 6-7 лет.

Координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 6-7 годам жизни. Отмечено также, что дети, занимающиеся спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание полагать, что координацию движений можно тренировать и совершенствовать [9, 20ст].

Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие КС. [9, 8ст]

Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. В этой связи различают специальные КС:

- во всевозможных циклических (ходьба, бег, ползание, лазание, перелазание, плавание; локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях (прыжки);
- в нелокомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);
- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указывания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.);
- в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей);

- в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);

- в метательных движениях на меткость (метания или броски различных предметов в цель; теннис, городки, жонглирование);

- в движениях прицеливания; в раздражательных и копирующих движениях; в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование, восточные единоборства);

- в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.).

В приведенную систематизацию не вошел еще ряд групп КС, которые относятся к трудовым действиям и бытовым операциям. Это так называемая вертикальная классификация КС.

К наиболее важным из специфических, или частных, КС (горизонтальная классификация КС) относятся: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстрой перестройке двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость [9, 9ст].

Под способностью к ориентированию понимают возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (позиций углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (высокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений.

Способность к реагированию позволяет быстро и точно выполнить целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью (рукой, ногой, туловищем).

Способность к перестроению двигательных действий - это быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Способность к согласованию - соединение (соподчинение) отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию - сохранение устойчивости позы (равновесия) в тех либо иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения акробатических упражнений, в борьбе с партнером).

Способность к ритму - способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость - способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.).

Произвольное расслабление мышц - способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Каждая из вышеназванных КС не является однородной, а имеет сложную структуру. В способности к равновесию выделяют статическое, динамическое равновесие и уравнивание предметов. До 15 и более элементарных способностей различают в способности к дифференцированию (воспроизведение, дифференцирование, оценка и отмеривание пространственных, временных и силовых параметров движений). Сложной структурой отличаются способность к реагированию (выбора, предвидения, переключения), способность к ритму (воспроизведения, изменения ритма) и другие способности.

Следует иметь в виду, что названные КС специфически проявляются в зависимости от спортивной дисциплины и видов предметно-практической деятельности. Поэтому, например, способность к дифференцированию параметров движений своеобразно проявляется как чувство дистанции в боксе и фехтовании, чувство снаряда - у гимнастов и легкоатлетов, чувство мяча - у баскетболистов, волейболистов, футболистов, чувство снега - у лыжников, чувство льда - у конькобежцев, чувство воды - у пловцов и т.п. Столь же своеобразны способность к ориентированию в пространстве у батутистов, борцов и спортсменов игровых видов спорта. Наука пока не может точно определить и назвать все способности подобного рода и тем более их возможные варианты.

Результатом развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщением, стало понятие «общие КС». Это понятие сформировано в итоге многочисленных научных исследований и практических наблюдений. Есть дети, которые имеют одинаково высокие или одинаково низкие показатели координации, проявляемой в различных двигательных действиях. Можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм и т.п., подтверждая реальность существования фактора «общая координационная готовность», или, что весьма тождественно, - «общие КС».

Общая координационная готовность в большей мере проявляется среди детей младшего и среднего школьного возраста. Среди юношей и девушек старшего возраста доля данного общего (генерального) фактора в структуре КС уменьшается. Правда, значительно чаще встречаются случаи, когда ученик имеет высокие координационные возможности применительно к циклическим или ациклическим локомоциям, но низкие к метательным движениям на меткость или к спортивным играм вследствие неодинакового уровня развития разных специальных КС[9, 9ст].

То же можно сказать и про проявления специфических КС: ребенок может иметь неплохой результат в тестах на статическое равновесие, но

отличаться при этом низким результатом на ориентацию в пространстве и средним - на быстроту реагирования в сложных условиях и т.д.

Под общими КС мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные КС - это возможности школьника, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

А под специфическими КС понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию - на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др.

Вышеперечисленные виды КС можно представить как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (их можно назвать потенциальными КС), и как проявляющиеся реально в начале и в процессе этой деятельности (актуальные КС).

Деление на потенциальные и актуальные КС вполне справедливо. Действительно, пока ребенок не начал заниматься, например, акробатикой или фехтованием, его КС к этим видам двигательной деятельности существуют в потенции, в скрытом, не реализованном виде, в форме анатомо-физиологических задатков, которые можно считать врожденными, или наследственными. После того как он позанимался определенное время этими видами спорта, достиг успехов, можно говорить о его реальных, или актуальных КС.

Понятие «потенциальные способности» нельзя понимать как некий фиксированный предел, потому что нельзя достоверно спрогнозировать возможности развития у школьника различных двигательных, в том числе

координационных, способностей. Об этом говорит продолжающийся рост достижений в различных видах спорта, в частности, в гимнастике, фигурном катании на коньках, спортивных играх и др., где КС выступают как один из ведущих факторов достижения высоких результатов.

Учителя физической культуры и тренеры должны, прежде всего, распознать к каким специальным и специфическим КС ученик имеет высокие врожденные задатки. Затем с помощью соответствующих методов выявить показатели разных КС. Это поможет определить координационные возможности учеников и в соответствии с этим организовать ход учебно-тренировочного процесса.

Необходимо различать элементарные и сложные КС. Элементарные КС проявляются, например, в ходьбе и беге, а более сложные - в единоборствах и спортивных играх. Способность точно воспроизводить пространственные параметры движений довольно проста; сложнее способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения обстановки[9, 16 ст].

Если на первых этапах занятий обучение движениям играет положительную роль в развитии координации, то в дальнейшем при повторении одних и тех же действий обогащение новыми и разнообразными навыками отсутствует. Вместе с тем известно, что только по мере такого обогащения расширяется база для возникновения новых координационных отношений, повышается пластичность нервной системы, улучшаются общие координационные возможности.

Из всего сказанного можно заключить, что для развития координации движения могут быть использованы любые физические упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается.

При формировании того или иного двигательного навыка всегда важно выяснить его прочность, устойчивость и длительность сохранения[9, 48ст].

Это позволит правильно строить педагогический процесс. В научной литературе имеются данные, которые говорят о том, что дети, как правило, затрачивают много времени на овладение тем или иным сложным движением, но, овладев им, сохраняют двигательный навык надолго.

Координация движений тренируема и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Выяснено, что высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения. [20]

1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности развития обучающихся 6-7 лет.

Известно, что ребенок развивается в результате непосредственного влияния на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, поступающей из окружающей среды. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения.

Школьный возраст с 6 до 7 лет является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сенситивности, осуществляемой неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию.[16.44 ст] В этот период у ребенка продолжают развиваться и совершенствоваться все

двигательные навыки, однако его общение с окружающим миром пока еще ограничено. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми.[23.56 ст] Обогащению жизненного практического опыта способствует совершенствование действий с различными предметами домашнего обихода и игрушками. Действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у школьников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков, но и развитию физических качеств. В младшем школьном возрасте, как и в раннем детстве, большое значение для формирования ясных представлений об окружающем мире имеет чувственный опыт ребенка. В этом периоде игра становится ведущим видом деятельности, но не потому, что ребенок, как правило, большую часть времени проводит в развлекающих играх, - игра вызывает качественные изменения в психике ребенка. Игра школьника значительно усложняется: в ней приобретается жизненный опыт, все отчетливее прослеживается определенный замысел, проявляется и развивается творческое воображение [11.33ст]. С каждым годом в умственном развитии детей все большую роль начинают играть словесные пояснения и задания взрослого.

Одними из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения. Занимаясь физическими упражнениями с детьми, важно внимательно следить за их здоровьем, обращать внимание на их внешний вид, настроение, самочувствие, утомляемость, аппетит и сон. Каждому, даже вполне здоровому ребенку желательно 2-3 раза в год проходить медицинский осмотр [23.67ст]. При этом рекомендуется записывать показатели роста, веса и окружности грудной клетки ребенка, что позволит следить за его правильным развитием. Условно приняты следующие периоды детства: Период новорожденности - первые 3-4 недели жизни.

Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается терморегуляция); его нервная система еще незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга, выражены только безусловные рефлексы. Грудной период - первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы; вырабатываются условные рефлексы; формируются движения; быстро увеличиваются вес и рост [11. 23 ст]. Преддошкольный период - от 3 года до 6 лет. Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются; формируется речь; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки. Школьный период - от 7 до 8 лет. Так же, как и преддошкольный, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. Ребенок переходит на режим питания взрослых, становится более устойчивым к заболеваниям. Развитие детей от 7 до 8 лет. Школьный период как бы закладывает фундамент здоровья и полноценного физического развития. Для детей младшего школьного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. Внимание становится более устойчивым, дети приобретают элементарные трудовые навыки. Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 7-8 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки

кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см³, 7-8 лет -800-900 см³ [23.74ст]. Деятельность сердечно-сосудистой системы у детей младшего школьного возраста хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у школьников в среднем 90-100 ударам [14. 32 ст]. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых. Нервная система в младшем школьном возрасте развита лучше, чем у детей до 7 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость школьников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани

происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.[23.87ст] Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Младшие школьники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются. К 7-8 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У 7-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер.

1.3 Развития координационных способностей по средством подвижных игр.

Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [28].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение (вторая половина XIX в.). Они рассматривались как основа физического воспитания. П.Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место, определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, он отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка [5].

По мнению П.Б. Волкова, подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [8].

В.А. Лепешкин считает, что подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств [25].

Таким образом, «подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

Подвижным играм отводится важнейшее место в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции ребенка на сигнал типа «Лови!», «Беги!»,

«Стой!» [31].

Необходимо отметить, что подвижные игры выполняют соответствующие функции [22]:

- социальная функция. Подвижная игра невозможна вне общения. В ней формируются деятельность, она требует определённого труда,

потому что в ней осуществляется его первичная имитация. Она лежит в основе интегральных процессов в обществе и вместе с тем способ самореализации индивида в общении и сравнении с другими. В подвижной игре полностью реализуются эмоциональные связи между индивидами. Именно подвижные игры удовлетворяют естественную потребность в движениях, способствуют развитию характерных и важных видов взаимоотношений; сотрудничество – помощь товарищам в игре и соперничество.

- оздоровительная функция. В основу подвижных игр заложены естественные движения, которые активизируют функциональное развитие органов и систем, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов. Подвижные игры заполняют пробелы дефицита двигательной активности и повышают общую работоспособность. Разнообразные движения и действия в игре способствуют совершенствованию организма, укрепляют его устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, влияющих на общее физическое развитие и на здоровье организма.

-воспитательная функция. Через подвижные игры осуществляется связь физического воспитания с моральным, умственным, эстетическим, духовным. Кроме этого эмоциональная приподнятость в игре позволяет:

1. формировать жизненно необходимые навыки и умения, которые широко применяются в бытовых условиях и трудовой деятельности;

2. добиваться большой двигательной активности, которая способствует, усвоению и совершенствованию двигательных умений и навыков;

3. обогатить двигательный опыт и умение управлять телом в сложных условиях, что положительно влияет на усвоение техники и

тактики спортивных игр;

4. развивать двигательные качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);

5. формировать систему знаний, усвоение которых способствует повышению общеобразовательной культуры и позволяет обеспечить сознательную основу овладения различными видами двигательной деятельности.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер [18].

К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме

— подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач [29].

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере

двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями [2].

Наиболее характерные признаки игрового метода:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях (метод позволяет моделировать сравнительно сложные взаимоотношения между людьми).
2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий.
3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях.
4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке.
5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и способностей [15].

К недостаткам этого метода относится ограниченная возможность дозирования нагрузки и формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Игровой метод предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Они привлекают учащихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств [29].

Подвижные игры делятся на элементарные подвижные игры и спортивные игры. Элементарные подвижные игры предполагают

сознательное проявление инициативы для достижения определенной цели. Для достижения цели от учащихся требуется проявления определенной двигательной активности, проявления творческой инициативы, принятия решений при преодолении трудностей, проявления дисциплины при соблюдении правил. Сложность игры напрямую зависит от количества [8].

Как правило, в подвижных играх от участников не требуются специальной подготовленности, не всегда регламентировано число участников, размеры площадки могут быть произвольными, также варьируется инвентарь для игр [19]. Спортивные игры можно назвать высшей ступенью подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерна сложная техника и определенная тактика в процессе игры, что требует от учащихся специальной подготовки. [26]

Подвижные игры классифицируются на индивидуальные (одиночными), которые дети могут провести сами (игры с мячом, скакалкой, классики и т.д.), и используются в целях организации досуга, активного отдыха (на переменах, при продленном дне и в других случаях). Особое педагогическое значение имеют коллективные подвижные игры, в которых участвуют группы играющих.

Во всех коллективных играх присутствует взаимовыручка, взаимопомощь в достижении установленной цели. Для коллективных игр характерна постоянно изменяющаяся ситуация игры, которая требует от игроков быстрой реакции. В связи с этим, в ходе игры происходит смена взаимоотношений, когда: каждый участник пытается создать для своей команды наиболее удачное относительно «противника» положение.[24]

В каждой подвижной игре можно найти содержание, форму, методические особенности игры. В содержание игры входит сюжет, правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели. [13]

К форме подвижной игры относятся организация действий участников, а также различные построения играющих для игры (враспынную, в круг, в шеренгу, она связана с содержанием и обуславливается им.

Методическим особенностям подвижных игр свойственны образность, самостоятельность действий для достижения цели, ограничиваемая правилами; проявление творческой инициативности с учетом правил; ролевое распределение в сюжетной игре, что предполагает определенное взаимодействие участников игры; сталкивание противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус; внезапное изменение ситуации игры, которое требует от игроков быстрой реакции, проявления инициативы; соревновательные элементы в игре, требующие значительной мобилизации усилий .[9]

Воспитание специальной ловкости возможно при использовании подвижных игр на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию. Такие игры позволяют совершенствовать чувство мышечных усилий, чувство пространства, чувство времени, совершенствовать функции анализаторов, точность и своевременность движений. Игры такого типа должны проводиться в то время, когда организм не утомлен предшествующей нагрузкой. При их использовании необходимо включать

интервалы отдыха между играми. Примерами таких игр являются два лагеря, попади в мяч, бег командам, защита товарища.

В дошкольном учреждении игровой деятельностью руководит педагог. Его роль зависит от характера самой игры и от сезона, от количественного и возрастного состава группы, от поведения участников, их физического состояния и уровня двигательного развития. Планируя ту или иную игру, воспитатель должен знать, какие именно навыки и качества

он хочет в нем развить или закрепить: в одной игре преобладает бег, в другой – метание, одна требует выдержки, другая – ловкости и т.д.

Воспитатель подбирает игры в целях, которую поставил формирования определенных двигательных навыков, воспитание выдержки, смелости, организованности. Определение и конкретизация общей цели предотвращают случайности при отборе игр. Одна и та же цель может ставиться в различных играх [21].

Успех игры в значительной степени определяется правильной организацией детей. Перед тем как объяснять новую игру, следует повторить с детьми сложные для них движения. Важный момент в руководстве игрой – дозирование движений, особенно в играх с бегом, лазанием, прыжками. Продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для дошкольников этой группы составляет 30-35 с за одно повторение игры.

Перед проведением игры необходимо заинтересовать ею дошкольников

– это поможет им лучше усвоить правила, четко выполнять движения, создаст эмоциональный настрой. Усилить интерес к игре можно, скажем, ставя детям вопрос или используя игрушки, картинки, сказки или стихи на соответствующую тему, загадки. Когда малыши соберутся, воспитатель сообщает название игры, рассказывает ее содержание (стоя так, чтобы все его видели). Излагает содержание игры и объясняет правила четко, лаконично.

Важное значение имеет также интонация: слово воспитателя, согласно соответствующей ситуации, приобретает особое значение и особый смысл. Поэтому педагог во время проведения подвижной игры должен спокойным,

но в тоже время эмоциональным.

Сложные игры не следует объяснять сразу – объяснение можно

чередовать с распределением ролей между игроками, с показом некоторых движений, которые могут оказаться слишком сложными для дошкольников. Воспитатель сам показывает нужные движения или выбирает для этого кого-то из детей.

Существенным условием при формировании двигательных навыков есть предварительная демонстрация движения – словесная или наглядная. Не следует злоупотреблять во время игры указаниями и поправками точности и правильности выполнения, потому что это только отнимает радость от игры, уменьшает ее эмоциональность.

Важный момент при проведении игры – распределение ролей.

Выбирать детей на ответственные роли можно различными способами:

- воспитатель сам поручает ребенку ту или иную роль;
- выделяет ее с помощью считалки;
- ребенок, который выполняет роль ведущего, выбирает себе заместителя.

Не стоит пользоваться считалкой с длинным текстом. Для этого лучше брать короткие стишки с понятным смыслом. К тому же нужно следить, чтобы дети не разбивали слова на слоги, а делили текст так, чтобы на каждого игрока приходилось целое слово [24].

Выбирая ребенка на ту или иную роль, следует учитывать его индивидуальные возможности, поэтому не всегда целесообразно пользоваться считалкой или предоставлять право выбора самим детям. Ведь довольно часто от успешного распределения ролей зависит успех игры. Например, если на роль охотника выберут застенчивого ребенка, который не способен показать соответствующее движение, игра потеряет свой смысл. Но не стоит также постоянно поручать ответственные и интересные роли одним и тем же детям. У одних это может развить

хвастовство, в других – неуверенность в себе. Подбирая дошкольникам доступные роли, можно активизировать малоактивных детей, регулировать неуравновешенных и следить за неукоснительным выполнением ими правил.

Продолжительность подвижной игры зависит от ее характера, условий проведения и состав игроков. Важно закончить игру своевременно: преждевременное окончание игры так же нежелательно, как и ее длительное проведение. Воспитатель должен определить оптимальный момент окончания игры. Только у детей появляются первые признаки усталости (невнимательность, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточная активность в достижении цели, снижение интереса, увеличение частоты дыхания), подвижную игру следует завершать.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Подбор подвижных игр для детей любого возраста, в первую очередь, должен быть ориентирован на образовательную программу конкретной возрастной группы.

Таким образом, теоретический анализ современных методов и средств развития координационных способностей у детей 6-7 лет с учетом возрастных особенностей показал, что предлагаются различные варианты проведения занятий. Использование подвижных игр в учебном процессе детей 6-7 лет дает возможность целенаправленно развивать координационные способности с учетом физиологических особенностей детей и создания соответствующих условий.

Глава 2. Методы и организация проведения эксперимента

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования (Метод анализа и обзора научно-методической и исследовательской литературы был использован с целью получения сведений о состоянии вопроса в современной теории и практике физической культуры).
2. Педагогический эксперимент (Педагогический эксперимент предусматривал использование в экспериментальной группе различных специальных заданий и упражнений в игровой форме, подвижных игр с учетом типологических особенностей учащихся данной группы).
3. Метод наблюдения (метод наблюдения позволил наглядно определить, как влияют подобранные задания на эмоциональное и физическое состояние учащихся).
4. Методы контрольных испытаний (Контрольные испытания дали возможность выявить начальный уровень показателей координационных способностей, сравнить эти показатели в экспериментальной и контрольной группах, проследить сдвиги за экспериментальный период времени).

Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. С его помощью мы исследовали состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень ее актуальности и разработанности в науке и практике физкультурно-оздоровительной работы. В процессе работы над выбранной проблемой рассматривались источники, освещающие важнейшие вопросы развития координационных способностей детей 6-7 лет на занятиях

физического воспитания. В процессе анализа было выявлено, что существующие методики развития координационных способностей детей 6-7 лет недостаточно полно охватывают весь спектр данной проблемы.

Полученная информация помогла выявить наиболее эффективные средства, применяемые для развития координационных способностей детей 6-7 лет. За время написания данной работы был проанализирован 51 источник литературы.

С целью выявления уровня развития координационных способностей детей 6-7 лет применялось комплексное тестирование в начале и в конце педагогического эксперимента. Была использована серия тестов. Тестирование включало в себя следующие испытания:

- «Балансирование на гимнастической скамейке»

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Процедура тестирования. Вариант 1 - испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат - время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд). Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования, ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. Прикосание к земле более трех раз - упражнение необходимо повторить (см. Таблица № 4, диаграмма № 4).

- «Челночный бег 3x10м»

Испытуемый по команде «марш!» пробегает 10-метровый отрезок, берет кубик, пробегает второй отрезок, кладет кубик и, пробежав третий отрезок, заканчивает тест. Определяется время преодоления дистанции трех отрезков в секундах. Обязательным требованием является пересечение линии 10-метрового отрезка одной из ног испытуемого (см. Таблица № 5, диаграмма № 5).

- «Прыжки в длину с места»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. (см. Таблица № 6, диаграмма № 6). Методы математической статистики. В статистической обработке определялись показатель средней арифметической, где m - результат.

Одним из основных активных методов педагогического исследования является педагогический эксперимент. В области физической культуры он определяет, прежде всего, целесообразность и эффективность применения того или иного метода и фактора, и его влияние на организм с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности.

Главным условием проведения эксперимента является идентичность методов исследования и однородность экспериментальных групп. В настоящей работе исследовалось воздействие подвижных игр для повышения уровня развития координационных способностей детей 6-7 лет.

Эксперимент заключался в проведении подвижных игр направленных на развитие координационных способностей, а также в получении информации о влиянии данной методики на улучшение показателей координационных способностей детей 6-7 лет экспериментальной группы. В эксперименте приняло участие 40 детей в возрасте 6-7 лет. Было сформировано 2 группы - контрольная и экспериментальная по 20 человек в каждой. Целью методики является развитие координационных способностей детей 6-7 лет.

Методика предусматривает решение следующих задач:

- создание организованной психолого-педагогической формы развития воздействия, способствующей развитию у ребёнка умений согласовывать, координировать движения и управлять ими;

- осваивание и умение использовать в любой деятельности различные виды координационных способностей.

Для развития координационных способностей мы применяли подвижные игры и игровые упражнения.

1. Развитие равновесия:

«Посадим рассаду и соберем урожай»; «Шагай через кочки»; «Бегом по горке»; «Разойдись - не упади»; «Юные гимнасты»; «Кто дольше не уронит»;

«Совушка»; «Жмурки с колокольчиком»; «Дружные пары».

2. Развитие реагирующей способности:

«Блуждающий мяч»; «Волк»; «Пчелки и ласточка»; «Гуси»; «Коршун»;

«Заря»; «Горелки»; «Краски»; «Филин и пташки»; «Палочка-выручалочка»; «У медведя во бору»; «Гуси-лебеди»; «Куропатки и охотники»; «Льдинки, ветер, мороз»; «Ручейки и озера»; «Рыбаки и рыбки»; «Здравствуй, догони » ; «Важенка и олени»; «На новое пастбище»; «Волк и олени».

3. Развитие координаций усилия, времени, ритма:

«Выгони мяч»; «Посигутки»; «Шар»; «Перетягивание каната».

4. Развитие кинестетической способности:

народные игры: «Птицелов», «Солнце (Хейро)».

5. Развитие ориентировки в пространстве:

С бегом: «Два мороза», «Уголок», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место»; с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы»;

6. С лазанием и ползанием: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»;

7. с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Эстафета парами», «пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

Для реализации методики использовались следующие методы и приемы:

- практические методы - показ на себе, на ребенке, на схеме, сопровождая объяснением;
- игровые методы-имитационные упражнения, использование сюжета, игровые упражнения и игровые занятия;
- словесные - объяснение, рассказ, диалог, пояснение, разъяснение;
- наглядные- живой образец, схемы, модули, сказочные персонажи.

Оценка эффективности методики проводилась по тестам, характеризующим уровень развития координационных способностей, а именно тестирование абсолютных показателей координационных способностей, способности к равновесию, способности к ориентированию в пространстве.

Для проведения обработки результатов педагогического исследования мы использовали метод математической статистики, где рассчитывались:

среднее арифметическое значение, стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Эксперимент проводился в течении 2021-2022 года на базе МБОУ Агинской СОШ № 1 Саянского района. В исследовании принимали участие 1 а класс – контрольная группа и 1 б класс – экспериментальная группа. Из каждого класса было выбрано по 20 человек. На первом этапе изучалось состояние проблемы в специальной литературе, подбирались необходимые средства и методы. В результате анализа и обобщения практических и теоретических данных были намечены основные задачи проведения нашего эксперимента.

Эксперимент заключался в проведении контрольных испытаний по определению уровня координационных способностей обучающихся 6-7 лет. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня координационных способностей.

Контрольные испытания проводились в октябре 2021 учебного года. Общее количество испытуемых 40 человек. Для проверки уровня координационных способностей использовались следующие тесты под авторством В.И.Ляха:

1. балансирование на гимнастической скамейке,
2. челночный бег,
3. прыжок в длину с места.

После контрольная группа занималась по общепринятой программе. А экспериментальная группа занималась дополнительно подвижными играми в урочное время, три дня в неделю по 35 минут.

Данное исследование проводилось нами в 2021 - 2022 учебном году. Контрольные испытания проводились в октябре и январь. Эксперимент состоял из четырех этапов:

1 этап. На первом этапе исследования изучались литературные источники по данной теме, проводились беседы с учителями и школьниками, подготавливалась база для проведения педагогического эксперимента, подбирались тесты, изучалась актуальность данного вопроса.

2 этап. На втором этапе исследования проводился предварительный эксперимент на базе МБОУ Агинской СОШ № 1 Саянского района. В эксперименте участвовали 20 учеников 1 – го б класса, занимающиеся подвижными играми. Занятия проходили три раза в неделю по 35 минут.

Предварительное экспериментальное тестирование проводилось в Октябре. Мы определили уровень координационных способностей с помощью тестов. А так же протестировали учащихся по общепринятым тестам для выявления общей физической подготовленности групп принимающих участие в эксперименте.

3 этап. На этом этапе проводились занятия, направленные на улучшение координационных способностей, занимающихся через подвижные игры, проведен анализ полученных результатов.

На этом этапе проводились занятия по подвижным играм. По ходу занятий мы оценивали освоение отдельных новых подвижных игр, по средствам метода наблюдения.

4 этап. Четвертый этап исследования включал в себя повторное проведение тестирования (последняя неделя Января), где испытуемым контрольной и экспериментальной групп повторно предлагали пройти те же

тесты, что и в начале эксперимента. На основании проведенного исследования, проводился математический подсчет данных, их обработка и обоснование.

Глава 3. Анализ результатов исследования и их обсуждение

3.1 Динамика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста

После проведения общепринятых тестов видно, что уровень общей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах практически одинаковый. Разница составляет 0,1 балл или 2% (см. Таблицу № 1; Таблицу 2).

Таблица № 1.

Общая физическая подготовленность контрольной группы

№	Фамилия, Имя	Челночный бег 3х10м (сек)	о	Бег 30 метров (сек)	о	Прыжок в длину с места (м)	о
п			ц		ц		ц
/							
п			е		е		е
			н		н		н
			к		к		к
			а		а		а
1	А. Елизавета	11,33	4	7,43	4	103	4
2	А. Алексей	10,83	4	6,63	5	108	4
3	А. Георгий	11,33	3	6,94	4	100	3
4	Б. Кристина	11,36	4	7,52	4	106	4
5	В. Семен	10,94	4	6,17	5	109	4
6	Г. Степан	9,38	5	6,96	4	111	5

						7	
7	Г. Андрей	9,95	5	6, 93	4	1 2 1	5
8	Г. Арина	11,73	3	7, 58	4	8 8	3
9	Ж. Артем	10,92	4	7,16	3	1 1 2	4
1 0	К. Иван	10,91	4	6,1	5	1 0 8	4
1 1	К. Виктория	10,24	5	7,48	4	1 1 3	5
1 2	М. Лейла	11,44	4	7,52	4	9 7	4
1 3	М. Самира	10,29	5	7,44	4	1 1 2	5
1 4	О. Милана	10,97	5	7,53	4	1 0 2	5
1 5	П. Диана	11,71	3	7,51	4	8 8	3
1 6	Р. Никита	11,36	3	6,97	4	9 8	3
1 7	Р. Софья	10,67	5	7,53	4	1 1 1	5
1 8	С. Маргарита	11,19	4	7,49	4	1 0 6	4
1 9	С. Роза	11,71	3	7,58	4	8 8	3
2 0	Т. Данил	10,23	5	6,93	4	1 2 3	5
Средний бал		4		4, 1		4,05	
Общий средний балл		4.1					

Таблица № 2.

Общая физическая подготовленность экспериментальной группы группы

№ п / п	Фамилия, Имя	Челноч ный бег 3x10м (сек)	о ц е н к а	Бег 30 Метр ов (сек)	о ц е н к а	Прыжок в длину с места (м)	о ц е н к а
1	Б. Снежана	11,72	3	7, 41	4	9 0	3
2	Б. Дарья	11,49	4	7, 53	4	1 0 6	4
3	Г. Милана	11,35	4	7, 52	4	1 1 0	4
4	Д. Сергей	10,83	4	7, 07	4	1 1 4	4
5	К.Алена	10,48	5	6, 82	5	1 1 6	5
6	К. Матвей	11,29	3	6, 94	4	9 7	3
7	К. Дмитрий	10,99	4	6, 98	4	1 1 2	4
8	К.Данил	10,73	5	7, 03	4	1 2 4	5
9	К. Ксения	11,74	3	7, 41	4	9 0	3
1 0	К.Максим	10,84	4	6, 96	4	1 1 4	4
1 1	Л. Дмитрий	10,83	4	6, 91	4	1 1 3	4
1 2	Л. Екатерина	10,69	5	6, 73	5	1 1 3	5
1 3	Л. Александра	10,39	5	4, 47	4	1 1 4	5

1 4	М. Валентин	9,96	4	7, 21	3	1 1 3	4
1 5	П. Виталий	10,86	4	6, 98	4	1 1 5	4
1 6	П. Анастасия	11,37	4	7, 44	4	1 0 6	4
1 7	С. Ксения	10,66	5	6, 83	5	1 1 0	5
1 8	С. Ангелина	11,71	3	7, 69	3	9 0	3
1 9	С. Виктория	11,39	4	7, 48	4	1 1 1	4
2 0	Ч. Юлия	11,58	4	7, 74	3	1 0 8	4
Средний бал		4, 05		3, 95		3,9	
Общий средний балл		4					

Диаграмма № 1

Общая физическая подготовленность контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента



Таблица № 3 «Балансирование на гимнастической скамейке / сек»

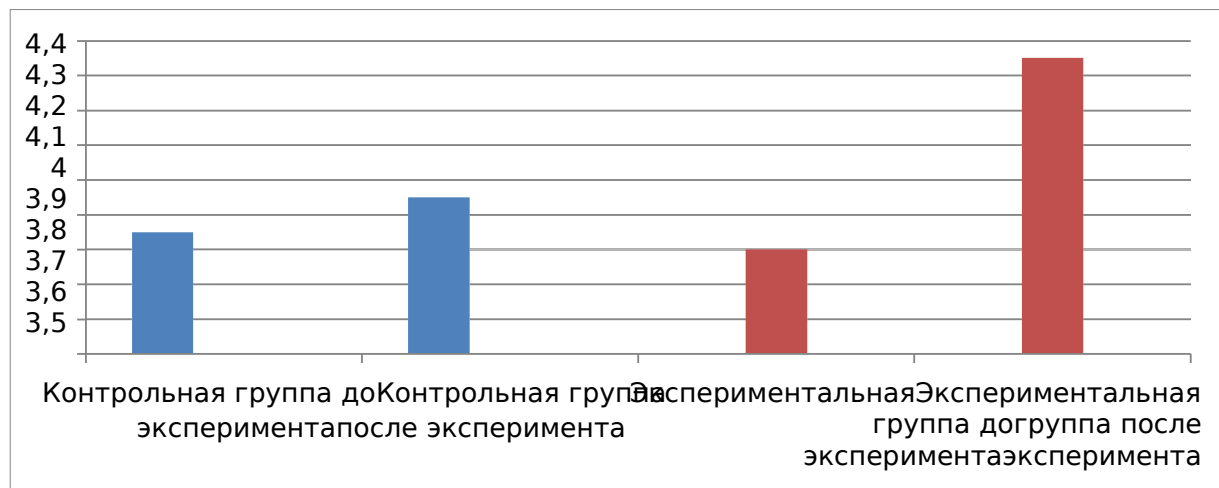
№ пп \ пп	Ф. И.	До	После	Ф. И.	До	После
		эксперимента (сек)	эксперимента (сек)		эксперимента (сек)	эксперимента (сек)
	К Г				Э Г	

1	А. Елизавета	18,45	4	18, 31	4	Б. Снежана	18,6	3	18, 4	4
2	А. Алексей	15,78	5	15, 73	5	Б. Дарья	16,67	4	16, 54	4
3	А. Георгий	16,01	4	16, 01	4	Г. Милана	18,93	3	18, 48	4
4	Б. Кристина	16,72	4	16, 64	4	Д. Сергей	14,68	5	14, 71	5
5	В. Семен	20,13	3	19, 73	3	К. Алена	18,38	4	18, 17	4
6	Г. Степан	19,27	3	18, 68	3	К. Матвей	18,5	3	18, 3	4
7	Г. Андрей	14,68	5	14, 32	5	К. Дмитрий	17,34	4	17, 06	4
8	Г. Арина	16,34	4	16, 07	4	К Данил	16,92	4	16, 49	4
9	Ж. Артем	16,45	4	16, 12	4	К. Ксения	18,58	3	18, 47	4
10	К. Иван	18,73	3	18, 71	3	К. Максим	16,12	4	15, 96	5
11	К. Виктория	19,28	3	18, 86	3	Л. Дмитрий	15,45	5	15, 49	5
12	М.Лейла	16,24	4	16, 19	4	Л. Екатерина	18,84	3	18, 49	4
13	М. Самира	20,21	3	20, 04	3	Л. Александра	16,13	4	15, 99	5
14	О. Милана	18,83	3	18, 46	4	М. Валентин	16,10	4	15, 96	5

1 5	П. Диана	17, 5	4	16, 99	4	П. Виталий	16,03	4	15,98	5
1 6	Р. Никита	16, 93	4	16, 85	4	П. Анастасия	18,67	3	18,43	4
1 7	Р. Софья	17, 57	4	17, 39	4	С. Ксения	17,32	4	17,12	4
1 8	С. Маргарита	15, 89	5	15, 83	5	С. Ангелина	17,96	4	17,93	4
1 9	С. Роза	17, 99	4	17, 78	4	С. Виктория	16,07	4	15,96	5
2 0	Т. Данил	16, 34	4	16, 34	4	Ч. Юлия	18,38	4	18,31	4
Средний балл		3,8 5		3, 95			3, 8		4, 35	

Диаграмма № 2

«Балансирование на гимнастической скамейке / сек»



Результаты теста «Балансирование на гимнастической скамейке» видно, что результаты контрольной группы

увеличились на 0,1 балл или 2 %, в то время как результат экспериментальной группы увеличился на 0,55 балла, то есть 11 % (Таблица №3. Диаграмма 2)

Результат теста «Челночный бег 3x10м». В контрольной группе результат вырос на 0,1 балл или 2 %, а в экспериментальной группе результат увеличился на 0,45 балла, что составляет 9 % (см. Таблица № 4, диаграмма № 3).

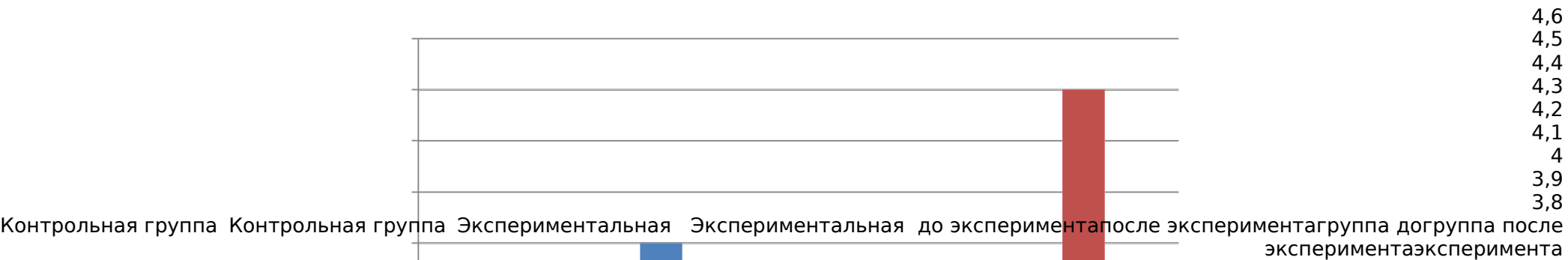
Таблица № 4 «Челночный бег 3x10м / сек»

№	Ф. И.	До эксперимента (сек)		После эксперимента (сек)		Ф. И.	До эксперимента (сек)		После эксперимента (сек)		
		о	ц	о	ц		о	ц	о	ц	
		К. Г.				Э. Г.					
1	А. Елизавета	11,33	4	10,31	4	Б.Снежана	11,72	3	11,68	4	
2	А. Алексей	10,83	4	10,81	4	Б. Дарья	11,49	4	11,45	4	
3	А. Георгий	11,	3	11,	3	Г. Милана	11,	4	10,	5	

		33		32			35		29	
4	Б. Кристина	11, 36	4	11, 26	5	Д. Сергей	10, 83	4	10, 79	5
5	В. Семен	10, 94	4	10, 91	4	К. Алена	10, 48	5	10, 48	5
6	Г. Степан	9,3 8	5	9,4 1	5	К. Матвей	11, 29	3	11, 13	4
7	Г. Андрей	9,9 5	5	9,9 3	5	К. Дмитрий	10, 99	4	10, 95	4
8	Г. Арина	11, 73	3	11, 71	3	К. Данил	10, 73	5	10, 72	5
9	Ж. Артем	10, 92	4	10, 89	4	К. Ксения	11, 74	3	11, 69	4
1 0	К. Иван	10, 91	4	10, 91	4	К. Максим	10, 84	4	10, 79	5
1 1	К. Виктория	10, 24	5	10, 23	5	Л. Дмитрий	10, 83	4	10, 78	5
1 2	М. Лейла	11, 44	4	11, 43	4	Л. Екатерина	10, 69	5	10, 68	5
1 3	М. Самира	10, 29	5	10, 33	5	Л.Александра	10, 39	5	10, 37	5
1 4	О. Милана	10, 97	5	10, 94	5	М. Валентин	9,9 6	4	9,8 8	5
1 5	П. Диана	11, 71	3	11, 69	4	П. Виталий	10, 86	4	10, 83	4
1 6	Р. Никита	11, 36	3	11, 32	3	П. Анастасия	11, 37	4	11, 33	4
1 7	Р. Софья	10, 67	5	10, 66	5	С. Ксения	10, 66	5	10, 61	5
1 8	С. Маргарита	11, 19	4	11, 20	4	С.Ангелина	11, 71	3	11, 69	4
1 9	С. Роза	11, 71	3	11, 70	3	С. Виктория	11, 39	4	11, 34	4

2 0	Т. Данил	10, 23	5	10, 23	5	Ч.Юлия	11, 58	4	11, 56	4
Средний балл		4 , 1		4, 2			4, 05		4 , 5	

Диаграмма № 3 «Челночный бег 3x10м / сек»



И последний тест «Прыжок в длину с места» показал, что в контрольной группе результат увеличился на 0,5 балла или 10 %, в то время как экспериментальная группа увеличила свои показатели на 0,75 балла, что составило 15% (см. Таблица №5 , диаграмма № 4).

Таблица № 5

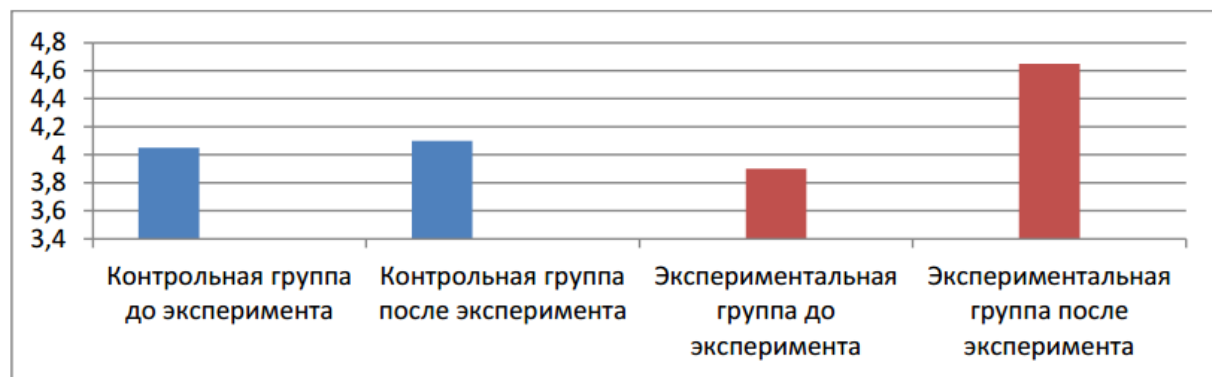
«Прыжок в длину с места / см»

№	Ф. И.	До эксперимента (сек)		После эксперимента (сек)		Ф. И.	До эксперимента (сек)		После эксперимента (сек)	
		о	ц	о	ц		о	ц	о	ц
		К. Г.				Э. Г.				
1	А. Елизавета	103	4	103	4	Б.Снежана	90	3	94	4
2	А.Алексей	108	4	108	4	Б. Дарья	106	4	111	5
3	А. Георгий	100	3	100	3	Г. Милана	110	4	113	5

4	Б. Кристина	106	4	107	4	Д. Сергей	114	4	118	5
5	В. Семен	109	4	109	4	К. Алена	116	5	118	5
6	Г. Степан	117	5	118	5	К. Матвей	97	3	101	4
7	Г. Андрей	121	5	121	5	К. Дмитрий	112	4	116	5
8	Г. Арина	88	3	92	4	К. Данил	124	5	124	5
9	Ж. Артем	112	4	113	4	К. Ксения	90	3	93	4

10	К. Иван	108	4	110	4	К.Максим	114	4	117	5
11	К. Виктория	113	5	115	5	Л. Дмитрий	113	4	116	5
12	М. Лейла	97	4	97	4	Л. Екатерина	113	5	113	5
13	М. Самира	112	5	113	5	Л. Александра	114	5	116	5
14	О. Милана	102	5	104	5	М. Валентин	113	4	117	5
15	П. Диана	88	3	90	4	П. Виталий	115	4	118	4
16	Р. Никита	98	3	98	3	П. Анастасия	106	4	108	4
17	Р. Софья	111	5	112	5	С.Ксения	110	5	112	5
18	С.Маргарита	106	4	108	4	С.Ангелина	90	3	91	4
19	С. Роза	88	3	89	3	С. Виктория	111	4	114	4
20	Т.Данил	123	5	124	5	Ч. Юлия	108	4	111	5
Средний балл		4,05		4,1			3,9		4,65	

Диаграмма № 4 «Прыжок в длину с места / см»



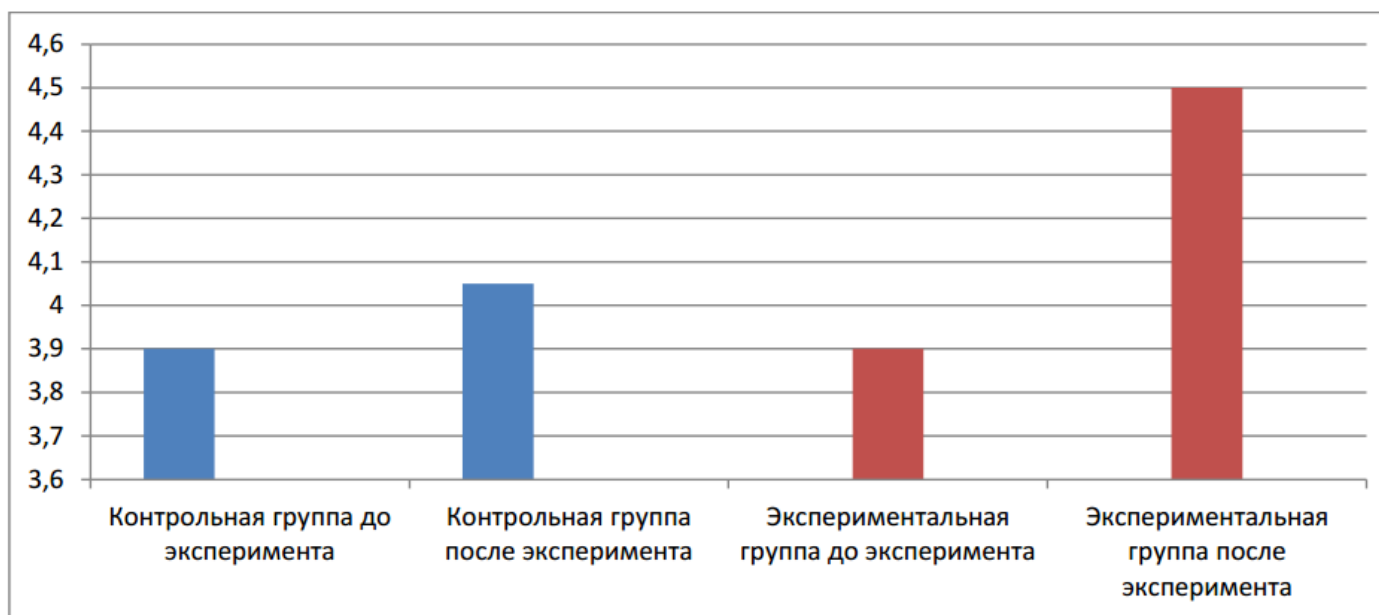
Из общей таблицы видно, что в обеих группах уровень физических показателей увеличился. В контрольной группе результат увеличился на 0,15 балла или на 3%, в то время как в экспериментальной группе показатель увеличился на 0,6 балла, то есть 12% (см. Таблица № 6, диаграмма № 5).

Таблица № 6

Сводная таблица результатов

Тесты	К.Г. до эксперимента	К.Г. после эксперимента	Э.Г. до эксперимента	Э.Г. после эксперимента
Балансирование на гимнастической скамейке	3,8 5	3,9 5	3, 8	4, 35
Челночный бег 3x10м	4, 1	4,2	4,05	4, 45
Прыжок в длину с места	4, 05	4,1	4,05	4, 65
Средний балл	3, 9	4, 05	3,9	4, 5

Диаграмма № 5 Сводная таблица результатов



Для оценки результатов педагогического воздействия использовался математический метод анализа.

Количественные изменения выразились в баллах, достоверность различий результатов определялась по t – критерию Стьюдента. Полученные данные сравнительного педагогического эксперимента отражены в результатах, таблицах, диаграммах.

Вычисление достоверности педагогического эксперимента определялся следующим образом:

Таблица № 7

группы	n	Баллы			
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4
Экспериментальная группа	4	4,45	4,2	4,75	4,45
Контрольная группа	4	4,15	4	4,35	4,35

1. Вычисляем средние арифметические величины (\bar{X}) для каждой группы в отдельности по формуле (1)

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n},$$

где Σ - знак суммирования;

X_i - значение отдельного измерения;

n — общее число измерений в группе.

Проставив в формулу (1) фактические значения из таблицы № 6, получим:

$$X_{\text{Э}} = \frac{4,55+4,35+4,45+4,65}{4} = \frac{18}{4} \approx 4,5$$

$$X_{\text{К}} = \frac{3,95+3,95+4,2+4,1}{4} = \frac{16,2}{4} \approx 4,05$$

Сопоставление среднеарифметических величин показывает, что в экспериментальной группе данная величина выше, чем в контрольной группе. Однако для окончательного утверждения о том, что занимающиеся экспериментальной группы научились выполнять данные упражнения лучше (за более короткое время), следует убедиться в статистической достоверности различий (t) между рассчитанными среднеарифметическими значениями.

2. **Далее** необходимо вычислить в обеих группах стандартное (квадратическое) отклонение (4) по формуле: (2)

$$\delta = \frac{X_{i \text{ макс}} - X_{i \text{ мин}}}{K},$$

где $X_{i \text{ макс}}$ - наибольший показатель; $X_{i \text{ мин}}$ - наименьший показатель;
K - табличный коэффициент.

Порядок вычисления стандартного отклонения (δ):

- 1.определить $X_{i \text{ макс}}$ в обеих группах; V
- 2.определить $X_{i \text{ мин}}$ в этих группах;
- 3.определить число измерений в каждой группе (n);
- 4.найти значение коэффициента K по специальной таблице (см. приложение таблица № 10), который соответствует числу измерений в группе (4).

Для этого в левом крайнем столбце под индексом (n) находим цифру 0, так как количество измерений в нашем примере меньше 10, а в верхней строке - цифру 4; на пересечении этих строк - число 2,06, что соответствует значению коэффициента K при четырех испытаниях;

Подставим полученные значения в формулу и произведем необходимые вычисления: (3)

$$\delta_{\text{э}} = \frac{4,65 - 4,35}{2,06} \approx 0,15$$

$$\delta_{\text{к}} = \frac{4,2 - 3,95}{2,06} \approx 0,12$$

3. Следующий этап - **вычисление стандартной ошибки среднего арифметического значения (m)** по одной из формул: (4)

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n > 30$$

Вычислим для каждой группы значения m :

$$m_{\text{э}} = \pm \frac{0,15}{\sqrt{4-1}} = \frac{0,15}{1,7} = 0,088 \approx 0,08$$

$$m_{\text{к}} = \pm \frac{0,12}{\sqrt{4-1}} = \frac{0,12}{1,7} = 0,0706 \approx 0,07$$

Вычисляем среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{X_{\text{э}} - X_{\text{к}}}{\sqrt{\frac{2}{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}}} = \frac{4,5 - 4,05}{\sqrt{\frac{2}{0,08^2 + 0,07^2}}} = \frac{0,45}{\sqrt{0,0064 + 0,0049}} = \frac{0,45}{0,1} \approx 4,5$$

По специальной таблице (см. приложение Таблица № 1) определим достоверность различий. Для этого полученное значение t сравнивается с граничным при 5% -ном уровне значимости ($t = 0,05$) при числе степеней свободы $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$, где $n_{\text{э}}$ и $n_{\text{к}}$ - общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группа.

Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t > 0,05$), то различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 5% -ним уровне значимости, и, наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения $t < 0,05$, считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер. Чтобы определить граничное значение при 5%-ном уровне значимости ($t = 0,05$), следует:

- вычислить число степеней свободы ($f = 4 + 4 - 2 = 6$);

- найти по таблице (приложение №2) граничное значение $t = 0,05$ при $f = 6$.

В нашем примере табличное значение при $t = 0,05$ равно 2,45; сравним это значение с вычисленным t , которое равно 4,5, т. е. *больше* граничного значения (2,45). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются *достоверными*, а значит, достаточно оснований говорить о том, что данная методика оказалась эффективна. В этом случае можно записать: $t = 4,5$ при $P > 0,05$, что означает: при проведении 100 аналогичных экспериментов вероятность (P) получения подобных результатов (когда средние арифметические величины экспериментальных групп окажутся выше контрольных) больше 5% -ного уровня значимости, или меньше 95 случаев из 100. Итоговое оформление таблицы с учетом полученных расчетов и с приведением соответствующих параметров выглядит следующим образом :

Группы	n	X	δ	m	t	f
Экспериментальная	4	4,5	0,15	0,08	4,5 > 0,05	
Контрольная	4	4,05	0,12	0,07		

Выводы:

1. В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература.
2. Подобран комплекс подвижных игр, способствующих формированию координационных способностей, а так же оценено и проанализировано влияние данных игр на уровень координационных способностей детей начальной школы.
3. В результате проведения исследования через тестирование выявлен общий уровень физической подготовленности, а так же уровень координационных способностей учащихся начальной школы.

3.2 Методические рекомендации

Анализ научно- методической литературы показал, что в возрасте 6-7 лет особенное внимание следует уделять развитию координационных способностей, так как именно координационные способности составляют основу двигательной адаптации ребенка к жизни. Высокий уровень развития координации позволяет быстрее осваивать новые движения, снижает риск детского травматизма, позволяет ребенку эффективнее действовать в различных игровых и жизненных ситуациях.

Разработанная методика развития координационных способностей детей 6-7 лет состоит из подвижных игр, направленных в большей степени на «проблемные» виды координационных способностей, а именно координационные способности, относящиеся к разным группам двигательных действий, способность к равновесию, способность к

ориентированию в пространстве.

Анализ изменения показателей уровня развития координационных способностей испытуемых экспериментальной группы, проведенный по окончании эксперимента, показал достоверные улучшения :

- по абсолютным показателям координационных способностей, относящихся к различным группам двигательных действий: показатели челночного бега на 15,76%, $P < 0,05$; метание теннисного мяча на точность на 147,1 %, $P < 0,05$;

- по показателям способностей к сохранению равновесия: проба Ромберга - на 92,5%, $P < 0,05$; повороты на гимнастической скамейке на 27,1%, $P < 0,05$;

- по показателям способности к ориентировке в пространстве на 27,25%, $P < 0,05$.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение как на теоретическом уровне, так и в процессе опытно-экспериментальной работы: систематическое использование подвижных игр для развития координационных способностей в процессе физического воспитания детей 6-7 лет повышает уровень развития координационных способностей.

Ряд подвижных игр, как и простые эстафеты, можно применять на уроке или в процессе других форм занятий без специального обучения соответствующим движениям (например, бегу, прыжкам). Однако большинство подвижных игр и эстафет (прежде всего с мячами) используют лишь после того, когда необходимые действия достаточно хорошо освоены, иначе преждевременное включение их может повлечь за собой формирование неправильных навыков и умений (координации) в бросках, ловле и ведении мяча, что отрицательно скажется в дальнейшем при освоении техники соответствующих приемов спортивных игр. На тех уроках, где разучиваются упражнения с мячами, не рекомендуется проводить эстафеты и подвижные игры с одинаковыми движениями, так как это станет предпосылкой одностороннего воздействия на организм

занимающихся, а также не будет способствовать закреплению пройденного на уроке материала ввиду его недостаточного усвоения. Для совершенствования КС на уроках в 1-4-х классах можно проводить 1-2 эстафеты или подвижные игры. Некоторые занятия могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр, эстафет и элементов спортивных игр. Обычно включают 2-3 игры или эстафеты, знакомые детям, и 1-2 новые. Игровые уроки целесообразнее проводить в конце каждой четверти, чтобы выяснить, как учащиеся освоили соответствующие двигательные действия, в частности, с мячами. Подвижные игры для совершенствования КС применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Заключение

Про анализируя методическую литературу, мы сделали следующий вывод, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Подвижные игры содействуют обучению двигательному действию, однако не показана способ воспитания у учащихся умения и навыков по самостоятельному проведению подвижных игр за пределами школы. Роль подвижных игр тяжело переоценить. Использование игры гарантирует комплексное улучшение двигательной деятельности, в каком месте совместно с двигательными навыками создается и разворачивается физическая сила. Обучающие и улучшение в игровых критериях придает навыкам необыкновенную стабильность и упругость.

Подвижная игра может воскресить и переменить уроки, тренировки. Эмоциональное перескакивание несет в себе результат функционального отдыха – это способствует восстанавливать силы, конкретно в ходе занятий и упрощает изучение материалом. Ребенок 6-7 лет теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет.

Школьный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Для детей младшего школьного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. Внимание становится более устойчивым, дети приобретают элементарные трудовые навыки.

Младший школьный возраст является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сенситивности, осуществляемой неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию. В этот период у ребенка продолжают развиваться и совершенствоваться все двигательные навыки, однако его общение с окружающим миром пока еще ограничено.

Список литературы

1. Аверьянов, И.В. Оценка уровня развития кинестетических координационных способностей у футболистов на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие / И.В. Аверьянов, И.Ю. Горская, В.А. Блинов. Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. - 40 с.
2. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. М.: Теория и практика физической культуры, 2006. - 112 с, ил.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М. : КНОРУС, 2012.
4. Бахрах, И.И. Врачебный контроль за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащихся общеобразовательной школы: учеб. пособие / И.И. Бахрах, Н.А. Гамза. Минск, 2005. - 104 с.
5. Бейлин В.Р. Искусство ловкости. - Брест, 2008. - 76с.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006. - 146 с.
7. Бобкова, Е.Н. Методика дифференцированного развития скоростных способностей у мальчиков 7-15 лет в зависимости от типологических особенностей: дис. канд. пед. наук / Е.Н. Бобкова. Смоленск, 2006. -147 с.
8. Богданов Г.П. Уроки физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 2007.-83 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. - 234 с.
10. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств школьников./Под ред. З.И.Кузнецовой. - М.: Просвещение, 2009. – 177 с.
11. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков,

В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 208 с.

- 12.Вершинин М.А. Методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей школьного возраста / М.А. Вершинин, Д.В. Решетов // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9. – С. 45–47.
- 13.ГлобенкоТ. К. Подвижные игры на уроках физкультуры. - Нальчик.2006.-158
- 14.Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. - Киев, 2006. - 134 с.
- 15.Гришечкина, Н.В.; Козюлина, В.А.; Матюшкина, О.П. 150 лучших развивающих игр для детей 5-7 лет. Развитие познавательных способностей, мелкой моторики, чувства ритма, координации движений; Ярославль: Академия развития - М., 2009. - 192 с.
- 16.Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников.- Минск, 2007.- 205с.
- 17.Двейрина, О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: учеб. пособ. / О.А. Двейрина. — СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. 54 с.
- 18.Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов.– 6-е изд., перераб. и доп.– Ростов н/Д.: Феникс, 2010.
- 19.Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика. Сб. научн. трудов. - Л., 2006. - 166 с.
- 20.Коссов А. И. Психомоторное развитие младших школьников (методические разработки). - М., 2009.
- 21.Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
- 22.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

23. Лукьяненко В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В. П. Лукьяненко. М.: Советский спорт, 2008. - 168 с.
24. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 204с.
25. Лях, В.И. Учение и обучение двигательным действиям / В.И.Лях // Физическая культура в школе. 2005. - № 1. - С.4-8.
26. Лях, В.И. Учение и обучение двигательным действиям / В.И.Лях // Физическая культура в школе. 2005. - №2. - С.5-9
27. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: учебное издание / В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, - 2006. - 128 с.
28. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с
29. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Польша, 2012. - 159с..
30. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. - Красноярск, 2006. - 134 с.
31. Маслюков А.В. Развитие координационных способностей школьников: учеб. пособие / А.В. Маслюков. – М.: Чистые пруды, 2008. – 185 с.
32. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Москва, 2008-2013 гг.
33. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квайгук, В. Г. Бауэр. Советский спорт , 2005. - 232 с.
34. Ощепков А.С. Развитие многогранных двигательных координационных способностей / А.С. Ощепков. – Пермь: ПГТУ, 2010. – 181 с.

- 35.Панов В.А. Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы: - М.: ФиС, 2006. - 98 с.
- 36.Патрикеев А.Ю., Подвижные игры: 1-4 классы/ Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007. -176стр. – (Мозаика детского отдыха).
- 37.Психомоторика: Сб. научн. трудов / Б.А. Ашмарин, Е.П. Ильин. - СПб, 2006.
- 38.Родиченко, В. С. Твой Олимпийский учебник /В. С. Родиченко. – М.: Физическая культура и спорт, 2005 г.- 43 с.
- 39.Садыкова С. Л., Лебедева Е. И., Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время /авт. сот. С.Л. Садыкова, Е.И.. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. - 92стр.
- 40.Сальников В.А. Способности в сфере спортивной деятельности // Научные труды: Ежегодник. - Омск, СибГАФК, 2006. - 144 с.
- 41.Сахарова М.В. Спортивные игры в начальной школе [Текст] // Физическая культура в школе. - 2005. - № 3. - С. 36 - 40.
- 42.Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников. / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2006. - 126 с.
- 43.Стамбулова Н.В. Исследование развития психических процессов и двигательных качеств у школьников 8-12 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Л., 2008.
- 44.Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. - М.: ФиС, 2007. - 314 с.
- 45.Суянгулова Л.А. Совершенствование координационных способностей рук детей школьного возраста. - Омск: ОГИФК, 2006. -38 с.
- 46.Талага Е.А. Поэтапное формирование физических способностей учащихся/Е.А. Талага: Учебное пособие. – М. Просвещение, 2000 г. - 65стр.

47. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.
48. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинорбоева. - Улан-Удэ: Из-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.
49. Харитоновна, Л.Г. Диагностика психомоторных способностей и психических функций у младших школьников с задержкой психического развития : учеб. пособие / Л.Г. Харитоновна, Л.Х. Заббарова, Е.Х. Заббарова. Омск: СибГУФК, 2006. - 48 с.
50. Чернышенко, Ю.К. Половозрастные особенности динамики развития физической подготовленности дошкольников 4-5 лет / Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, В.Е. Кузнецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 18-21.
51. Шевченко, Д.Ю. Уровень развития координационных показателей с учётом межполушарной асимметрии головного мозга школьников 16- 17 лет /Д.Ю. Шевченко, Л.Г. Харитоновна // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. - С. 147-148. (авторских 1 с.)

Значения коэффициента К

п	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	—	—	1,13	1,6 9	2,0 6	2,33	2,53	2,70	2,85	2,97
10	3,08	3,17	3,26	3,3 4	3,4 1	3,47	3,53	3,59	3,64	3,69
20	3,74	3,78	3,82	3,8 6	3,9 0	3,93	3,96	4,00	4,03	4,06
30	4,09	4,11	4,14	4,1 6	4,1 9	4,21	4,24	4,26	4,28	4,30
40	4,32	4,34	4,36	4,3 8	4,4 0	4,42	4,43	4,45	4,47	4,48
50	4,50	4,51	4,53	4,5 4	4,5 6	4,57	4,59	4,60	4,61	4,63
60	4,64	4,65	4,66	4,6 8	4,6 9	4,70	4,71	4,72	4,73	4,74
70	4,76	4,76	4,78	4,7 9	4,8 0	4,81	4,82	4,82	4,84	4,84
80	4,85	4,86	4,87	4,8 8	4,8 9	4,90	4,91	4,92	4,92	4,93
90	4,94	4,95	4,96	4,9 6	4,9 7	4,98	4,99	4,99	5,00	5,01

100	5,02	5,02	5,03	5,04	5,04	5,05	5,06	5,06	5,07	5,08
110	5,08	5,09	5,10	5,10	5,11	5,11	5,12	5,13	5,13	5,14

Приложение №2

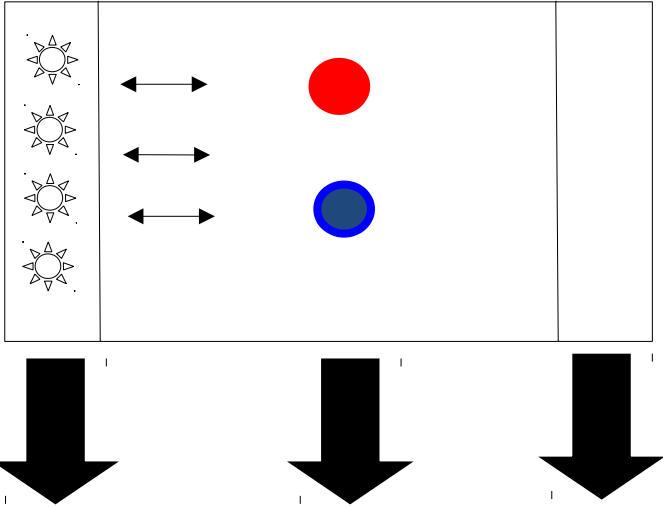
Граничные значения t - критерия Стьюдента для 5%- и 1 % - ного уровня значимости в зависимости от числа степеней свободы

Степень свободы	Границы значения		Степень свободы	Границы значения	
	p = 0,05	p = 0,01		p = 0,05	p = 0,01
1	12,71	63,60	21	2,08	2,82
2	4,30	9,93	22	2,07	2,82
3	3,18	5,84	23	2,07	2,81
4	2,78	4,60	24	2,06	2,80
5	2,57	4,03	25	2,06	2,79
6	2,45	3,71	26	2,06	2,78
7	2,37	3,50	27	2,05	2,77

8	2,31	3,36	28	2,05	2,76
9	2,26	3,25	29	2,04	2,76
10	2,23	3,17	30	2,04	2,75
11	2,20	3,11	40	2,02	2,70
12	2,18	3,06	50	2,01	2,68
13	2,16	3,01	60	2,00	2,66
14	2,15	2,98	80	1,99	2,64
15	2,13	2,95	100	1,98	2,63
16	2,12	2,92	120	1,98	2,62
17	2,11	2,90	200	1,97	2,60
18	2,10	2,88	500	1,96	2,59

Карточки подвижных игр

«Два мороза»

<p>Физическое качество: специальные координационные способности, быстрота.</p>	
<p>Условия проведения: спортивный зал Инвентарь: красная и синяя ткань.</p>	<p>Правила игры: Игроки, настигнутые Морозами, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза. Остальные ребята собираются в доме, Морозы повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом. Морозы также пытаются их осалить. Только теперь игроки могут размораживать своих осаленных друзей, коснувшись их рукой. Вырученные игроки «отмирают» и убегают за черту вместе с другими игроками. Через некоторое время выбираются новые водящие-Морозы и игра начинается</p>
<p>Подготовка: перед началом игры выбирается и очерчивается площадка шириной примерно как в вышибалах. На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться домиками, а место между ними — улицей. Содержание: двое водящих, один — Мороз-красный-нос, другой — Мороз-синий-нос. Морозы становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов. Морозы хором произносят: Мы два брата молодые, Два мороза удалые: Я — мороз Красный нос, Я — мороз Синий нос Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься? Все дети хором отвечают: Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз! После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом. Водящие Морозы стараются их осалить — «заморозить».</p>	 <p>Дом №1 с участниками: Улица с морозами : дом №2</p>

«Кошки мышки»

Физические качества: специальные координационные способности, ориентирование в пространстве .

Условия проведения: спортивный зал.

Инвентарь: нет

Правила: Задача **«кошки»** — прорваться внутрь круга и догнать **«мышку»**. **«Кошка» не может проходить через опущенные руки.** Если кошка прорвалась внутрь круга, мышка может выбежать за его пределы (но не слишком далеко). Если **«кошка»** всё-таки догнала **«мышку»**, то **«мышка»** становится **«кошкой»**. **«Кошка»** встаёт в круг отдыхать, а игроки выбирают новую **«мышку»** и игра продолжается.

Подготовка: по считалке из участвующих выбираются двое водящих :«кошка» и мышка.

Содержание: все дети становятся в круг и берутся за руки, как в [хороводе](#), а потом поднимают руки, образуя «ворота». Расстояние между игроками при этом должно быть достаточно большим, чтобы между ними можно было пробежать. Мышка располагается в кругу, а кошка — за кругом. По сигналу погоня кошки за мышкой начинается. Остальные игроки должны помогать «мышке» и мешать «кошке»: в нужный момент опускать руки, задерживая «кошку» и вновь поднимать их, пропуская «мышку»



«Метко в цель»

Физические качества: специфическая координация , точность.

Условия проведения: спортивный зал.

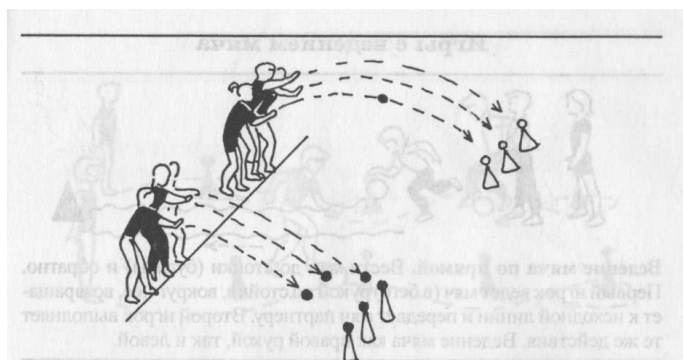
Инвентарь: кегли , теннисный мяч.

Правила: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

Подготовка: в середине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна за другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

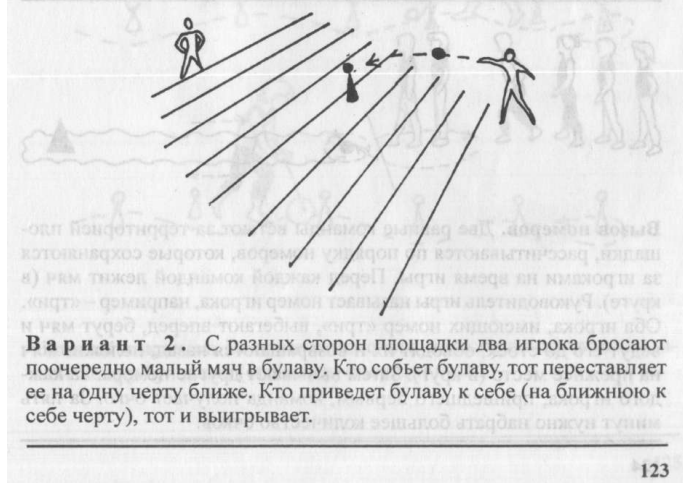
Содержание: по установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу зади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.



Метко в цель.

Вариант 1. Играющие становятся в одну шеренгу и рассчитываются на «первый–второй». Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Проводят черту, с которой производят метание. У игроков в руке по малому мячу. Перед шеренгами на расстоянии 6 м от черты метания параллельно ей ставят в ряд (напротив каждого игрока) булавы. Каждая команда имеет булавы определенного цвета. По сигналу все игроки команд «залпом» (одновременно) метают мячи в булавы. Выигрывает команда, сбившая больше булав.



Вариант 2. С разных сторон площадки два игрока бросают поочередно малый мяч в булаву. Кто сбьет булаву, тот переставляет ее на одну черту ближе. Кто приведет булаву к себе (на ближнюю к себе черту), тот и выигрывает.

«Кто дальше бросит»

Физические качества: специфическая координация, точность.

Условия проведения:

Спортивный зал.

Инвентарь: теннисный мяч.

Правила: 1. Каждый может бросить только один мяч.

2. Мяч бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя.

3. Бросивший мяч сразу уходит в конец своей колонны.

Подготовка :На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по теннисному мячу.

Содержание: Играющие поочередно в своих командах бросают мяч возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

