

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное 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

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Курс Наталья Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у
обучающихся начальной школы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

Руководитель доцент, кпн Стручков В.И.

Дата защиты _____

Обучающийся Курс Н.А.

Оценка _____

Красноярск
2017

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

дата выгрузки: 29,05.2017 08:41:02 пользователь: nataliika.kursg@mail.ru / ID: 3454540 отчет
предоставлен сервисом «Антиплагиат» на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№8 документа: 8

Имя исходного файла; Курс Н. А. Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей....docx

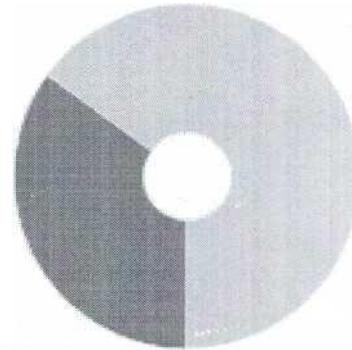
Размер текста: 221 кБ

Тип документа: Не указано

Символов в тексте: 115264

Слов в тексте: 14526

Число предложений: 705



Оригинальность: 64.97%
Заимствования: 35.03%
Цитирование: 0%

Информация об отчете

Дата: Отчет от 29.05.2017 08:41:02 - Последний готовый отчет Комментарий: не указано Оценка оригинальности: 64.97%

Заимствования: 35.03%

Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источники	Ссылка	Дата	Найдено в
9.55%	[1] Развитие общих физических качеств баскетболистов младшего школьного возраста средствами специальных физических упражнений. Диплом. Читать текст online -	http://bibliofond.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
9.52%	[2] Воспитание координационных способностей в младшем школьном возрасте с применением подвижных игр - 1.doc	httpD://aendocs.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
9.28%	[3] Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей учащихся младших классов на секционных занятиях по общей физической подготовке	httpD://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

руководитель Влада Стужар В.И.

<http://www.antiplagiat.ru/Report/Print/8?short=true>

ОТЗЫВ

на дипломную работу

студента группы ФК- 4, ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина (КГПУ им.В.П. Астафьева)

Курс Натальи Александровны

на тему: «Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у обучающихся начальной школы».

Студентка Курс Н.А., выполняла научно-исследовательскую работу в (КГПУ им.В.П. Астафьева) с 2016 года. За это время она освоила современную экспериментальную методику.

За время работы показала себя активным и инициативным исследователем, способным самостоятельно разбираться и решать сложные научно-практические задачи. Показала свою целеустремленность, настойчивость, проявила себя как добросовестный исполнитель указаний научного руководителя. К дипломной работе отнеслась со всей ответственностью. Крайне важным обстоятельством, характеризующим потенциал Курс Н. А., является тот факт, что она не замыкалась на выполнение работ, связанных только с одной экспериментальной методикой, но и принимала активное участие в проведении экспериментов, способствующих получению более детальной и обширной экспериментальной информации в области исследуемых явлений.

В процессе работы над дипломной работой Курс Н.А. освоила большой объем знаний, проявила прекрасные способности в решении поставленных задач при проведении сложных экспериментальных исследований и интерпретации полученных результатов. Показала знание методов исследования и умение применять их на практике.

В ходе написания исследовательской работы проявила творческие способности.

Результаты тестирования подтвердили эффективность предложенной методики, которая может быть использована в тренировочном процессе в занятиях подвижными играми.

Выпускная квалификационная работа Курс Натальи Александровны отвечает требованиям, может быть представлена к защите, и заслуживает присвоения квалификации «педагог по физической культуре».

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук

Доцент кафедры ТиМСИ

_____/В.И. Стручков

Дата:

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретическое обоснование исследования	6
1.1. Структура урока по физической культуре	6
1.2. Возрастные особенности детей начальной школы	12
1.3.Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	14
1.4. Психологические особенности детей младшего школьного возраста	18
1.5. Подвижные игры как средство развития координационных способностей у детей начальной школы	20
1.6. Средства и методы воспитания координационных способностей	23
1.7. Влияние подвижных игр на координационные способности	29
Глава 2. Методы и организация проведения эксперимента	31
2.1.Методы исследования	31
2.2.Организация исследования	33
Глава 3. Результаты исследования	34
Заключение	53
Литература	
Приложение	

Актуальность. На сегодняшний день очень сильно вырос объем деятельности, которая осуществляется в непредвиденных и неожиданно возникающих ситуациях и которая требует проявления находчивости, способности концентрировать и переключать внимание, быстроты реакции, временной, пространственной, динамической точности движений и их биохимической рациональности. Все это с точки зрения физического воспитания, так или иначе, относится к понятию ловкость – это способность человека быстро, то есть рационально осваивать новые двигательные действия, благополучно решать двигательные задачи в постоянно изменяющихся условиях.

Ловкость – сложнейшее комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется большим количеством факторов. Наиболее важные – это высокоразвитое мышечное чувство и гибкость корковых нервных процессов. От этого зависит образование координационных связей и быстрота перехода от одной установки и реакции к другой. Именно координационные способности и есть основа ловкости.

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.

Физическое воспитание учащихся есть ничто иное, как одна из важнейших частей во своей учебно – воспитательной работе общеобразовательных школ и играет важную роль в подготовке детей к жизни и к общественно полезной деятельности.

Физическое воспитание в школе отличается своим разнообразием форм, которые предполагают, что учащиеся будут проявлять организованность, самостоятельность, инициативу, что благоприятно повлияет на воспитание организационных навыков, находчивости и активности. Работая в совокупности с нравственным, умственным, эстетическим и трудовым

обучением физическое воспитание оказывает влияние на всестороннее развитие учащихся.

Физическое воспитание учащихся начальной школы имеет свои особенности, которые строятся из их анатомо – физиологических и психологических индивидуальностей.

Во время учебной деятельности увеличивается объем умственно труда учащихся, тем самым, снижая уровень двигательной активности, и возможности находится на свежем воздухе.

Таким образом, грамотно построенное физическое воспитание у детей начальной школы – это неотъемлемое условие для всестороннего гармоничного развития ребенка, а также фактор улучшения его умственной работоспособности.

Множество ученых, практиков, а также авторов программ новых стандартов по физической культуре для средних школ, признают, что развитие координационных способностей у подрастающего поколения очень важно. Особенно это относят к детям младшего школьного возраста, потому как именно в этот возрастной период и закладываются основы управления движениями, а так же происходит формирование умений и навыков, отсутствие которых в более позднем возрасте компенсировать уже не получается [9].

Н.А. Бернштейн писал: «Координация движений есть нечто иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы» [6].

Ю.Ф. Курамшин указывает, что «...координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции»[22] .

Формы координационных способностей – это согласованность движений,

пространственное ориентирование, точность воспроизводства и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и так далее [28].

Все выше изложенное послужило основанием для выбора темы исследования «Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у детей начальной школы». Исходя из темы, мы определили:

Проблема исследования: 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 координационных способностей у детей начальной школы.

Для поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить уровень координационных способностей у детей начальных классов.
3. Оценить и проанализировать влияние подвижных игр на уровень координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно – воспитательный процесс.

Предмет исследования: методика применения подвижных игр при развитии координационных способностей в младшем школьном возрасте.

Теоретическая значимость: рассмотреть и выяснить, как подвижные игры влияют на развитие координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте.

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

Глава 1. Теоретическое обоснование исследования

1.1. Структура урока по физической культуре

Вопрос о построении урока физической культуры является одним из самых важных.

Структура урока – это примерный план, которым следует пользоваться как основой при составлении отдельного урока. Именно структура урока помогает учителю рационально подобрать упражнения, правильно расположить материал и определить возможную нагрузку на уроке.

Построение урока зависит от задачи, которая будет поставлена в соответствии с последовательностью изучения материала программы.

Для реализации намеченных задач подбирается соответствующий учебный материал, определяются последовательность его прохождения и методические приемы обучения.

Для решения педагогических задач на уроке физической культуры часто требуется усиленная деятельность организма занимающихся. К такой работе организм должен быть подготовлен.

Учитель должен уметь решать педагогические задачи, которые требуют определенных усилий со стороны учащихся, не с самого начала урока, а в середине, после проведения соответствующей подготовки то есть разминки.

Также решение главных задач урока требует соответствующей организационной подготовки учащихся, создания у них благоприятного настроения и желания выполнять поставленные задачи.

После общего относительно большого напряжения организма и как в большинстве случаев повышенного эмоционального состояния учащихся резкий переход в состояние покоя недопустим. Именно поэтому в структуре построения урока должен отражаться плавный переход к спокойному состоянию и организационному завершению занятия [27].

Таким образом, построение урока состоит из трех частей:

1. Первая часть – организационная или вводная, подготавливает учащихся к выполнению трудных задач урока;
2. Основная часть – направлена на выполнение основных задач урока;

3. Заключительная часть – направлена на организационное завершение урока.

Каждый отдельно взятый урок не зависимо от поставленных задач с самого начала и до конца должен быть слитным, то есть все задачи и содержание урока должны выполняться в тесной взаимосвязи.

Типовая структура урока, которая принята в РФ, служит основой для построения отдельного урока в соответствии с поставленными задачами.

Вводная часть состоит из 7-12 минут и преследует выполнение следующих задач:

- организация учащихся;
- объяснение задач урока;
- подготовка организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению специальных упражнений.

Содержание:

- элементы строя;
- гимнастические перестроения;
- ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища;
- бег;
- прыжки;
- общеразвивающие упражнения;
- игры.

Хорошая организация учащихся – необходимое условие для полноценного проведения урока.

По звонку на урок дети должны быть построены. После построения дежурный в присутствии учителя подаёт команды «Равняйся!», «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей. Начиная с 3 класса дежурные отдают рапорт учителю. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок.

Вводная часть урока так же может начинаться с поворотов, ходьбы,

расчёта, со свободных действий учащихся, с упражнений типа заданий и игр. Все зависит от плана урока и эмоционального состояния детей.

В начале вводной части следует ознакомить учащихся с задачами урока. Учитель должен включить в урок упражнения, которые необходимы для проведения вводной части в соответствии с поставленными задачами и содержанием урока. Упражнения подбираются такие, которые в сумме смогут обеспечить разностороннее влияние на организм. Они должны быть достаточно знакомы детям, для того, чтобы не пришлось тратить на их разучивание много времени.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются как средства общей подготовки и как подводящие к тем видам, которые будут изучаться в основной части. Как правило, подводящие упражнения проводятся в конце вводной части урока.

Игры во вводной части применяются чаще всего с элементами строя, организующие, спокойные, чтобы не вызывать резкого возбуждения.

Отчасти вводная часть может быть использована в целях изучения нового материала, который состоит из элементов строя или гимнастических перестроений.

Если урок проводится на открытом воздухе в прохладную погоду, то перед учителем стоит задача хорошо «разогреть» организм. Для этого стоит увеличить количество общеразвивающих упражнений, темп выполнения следует увеличить, в связи с этим увеличится и время, затрачиваемое на вводную часть урока.

Во вводную часть уроков лыжной подготовки, как правило, входят: построение учащихся, организованный переход и передвижение на лыжах к месту занятий, ОРУ, «разогревание» организма детей путём проведения игр или произвольного передвижения на лыжах [8].

Основная часть длится 27-35 минут и решает такие задачи как:

- изучение нового материала;

- повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала;
- овладение учащимися двигательными умениями и навыками;
- развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

Содержание:

- ОРУ без предметов и с предметами;
- ходьба;
- бег;
- метания;
- прыжки;
- лазанье и перелезание;
- висы;
- акробатические упражнения;
- равновесие;
- игры с большой подвижностью и другое.

Основная часть урока может состоять из любого материала содержащегося в программе данного класса. Резкой границы между вводной и основной частью урока быть не должно. Упражнения основной части должны быть последовательным продолжением вводной. В данной части решаются основные педагогические задачи урока.

Общеразвивающие упражнения применяются в данной части урока, как для достижения умеренного физиологического эффекта, так и для того чтобы подготовить учащихся к другим основным видам упражнений. Упражнения с предметами и для осанки могут быть включены для решения частной задачи – овладения этими видами движений.

Различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, упражнения в лазанье, равновесии, висах, акробатические упражнения, переползание вводятся в основную часть урока для решения конкретных педагогических задач, а также с целью оказать значительное физиологическое воздействие.

На уроках всегда должны проводиться подвижные (спортивные) игры. Как правило, они обычно включаются в основную часть урока. Часто игры становятся средством решения одной из конкретных задач основной части урока, а иногда и занимают почти все время основной части, а изучение их становится единственной конкретной задачей данного урока.

Для разностороннего воздействия на учащихся и усвоения ими возможно большего количества движений в основную часть урока включается от двух до четырёх видов физических упражнений.

В основной части уроков лыжной подготовки имеет место передвижение на лыжах, спуски и подъёмы на склонах, игры на лыжах.

Огромное значение имеет правильное расположение практического материала внутри основной части.

В начале основной части изучается новый материал и упражнения, требующие наибольшего внимания и точности выполнения. Упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм, проводятся после упражнений с меньшей нагрузкой. Таким образом, осуществляется принцип постепенного нарастания нагрузки.

Совершенствование пройденного материала проводится после изучения нового. Если новый материал не включается в основную часть урока, тогда совершенствование пройденного начинается с менее знакомых упражнений. Для совершенствования двигательных навыков и воспитания волевых качеств в основной части урока практикуется усложнение условий выполнения упражнений. Упражнения, которые быстро и сильно повышают эмоциональное состояние детей, должны проводиться в конце основной части урока. Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся, вызванное играми, не повлияло на выполнении технически трудных и точных движений.

На уроках физической культуры степень усвоения учащимися пройденного материала должна регулярно отслеживаться. В большинстве видов физических упражнений это делается в основной части урока. При

этом сначала проводится подготовка к выполнению упражнений, и только потом проводится учёт знаний, умений и навыков [8].

Заключительная часть состоит из 3-5 минут и осуществляет такие задачи как:

- обеспечение постепенного перехода от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями в основной части урока, к спокойному состоянию;
- подведение итогов урока;
- объявление домашнего задания;
- организационный выход из зала

Содержание:

- построение;
- ходьба;
- дыхательные упражнения;
- спокойные игры;
- заключительное слово учителя;
- задание на дом.

Правильно проведённая основная часть урока вызывает у детей своего рода нервное возбуждение, повышение частоты пульса и учащение дыхания.

Для того чтобы создать благоприятные условия для перехода учащихся от одного к другому виду деятельности, организм школьников нужно привести в более спокойное состояние. Снижение нагрузки, которое началось в конце основной части, должно завершиться с окончанием урока.

Постепенный переход к спокойному состоянию достигается путём применения простых построений, ходьбы, дыхательных упражнений, спокойных игр.

В конце урока учащиеся выстраиваются, учитель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, делает замечания отдельным учащимся и повторяет задание на дом. Когда урок заканчивается, ученики организованно выходят из зала (с площадки) [8].

1.2. Возрастные особенности детей начальной школы

Развитие ребенка младшего школьного возраста, и становление его личности по большей части зависит от его способности к действию, его адекватности все осложняющемуся процессу приспособления. Новые условия жизни, в которые попадает ребенок в данном возрасте, приводят к усложнению возникающих перед организмом двигательных задач и откликающееся на него обогащение координационных ресурсов школьника. Двигательные задачи в прямом смысле делаются более сложными: возрастает разнообразие реакций, требующихся от организма. К самим этим реакциям предъявляются более высокие требования в отношении дифференцированности и точности; усложняется смысловая сторона движений, действий и поступков ребенка.

Границы младшего школьного возраста, которые совпадают с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, которые происходят в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, которые характеризуют наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являются фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе. Постепенно мотивация к учебной деятельности, начинает понижаться. Это связано с падением интереса к учебе. Для того чтобы этого не происходило учебной деятельности необходимо придать новую лично значимую мотивацию. Ведущая роль учебной деятельности в процессе развития ребенка не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности, в ходе которых совершенствуются и закрепляются его новые достижения [10].

В младшем школьном возрасте происходит рост стремления детей к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха. Иногда встречается другой вид этого мотива - мотив избегания неудачи.

В сознании ребенка закладываются определенные нравственные идеалы, образцы поведения. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость. Однако для того, чтобы становление личности ребенка шло наиболее продуктивно, очень важно внимание и оценка взрослого.

Именно в этом возрасте ребенок переживает свою уникальность, он осознает себя личностью и стремится к совершенству. Это отражается во всех сферах жизни ребенка, а так же и во взаимоотношениях со сверстниками. Дети находят новые групповые формы активности, занятий. Они стараются по началу вести себя так, как принято в этой группе, подчиняясь законам и правилам. Затем начинается стремление к лидерству, к превосходству среди сверстников. В данном возрасте дружеские отношения более интенсивные, но менее прочные. Дети учатся умению приобретать друзей и находить общий язык с разными детьми.

Дети стремятся к совершенствованию навыков тех видов деятельности, которые приняты и ценятся в привлекательной для него компании, для того чтобы выделиться в ее среде, добиться успеха.

Способность сопереживать получает свое развитие в условиях школьного обучения потому, что ребенок участвует в новых деловых отношениях, невольно он сравнивает себя с другими детьми - с их успехами, достижениями, поведением, и ребенок просто вынужден учиться развивать свои способности и качества.

То есть младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства.

Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок

должен хотеть учиться и уметь учиться.

Полноценное проживание данного возраста и его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка [14].

1.3.Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Педагог, который работает с детьми младшего школьного возраста, должен хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Изменения, которые происходят в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Начиная с 7-летнего возраста, мальчики в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности отстают от девочек примерно на 2 года. В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают значительной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы – достаточной стабильностью. Угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцировок увеличивается по сравнению с детьми 5-7 лет. Однако образование тонких дифференцировок, следовых и запаздывающих условных рефлексов, формирование сложных систем временных связей нередко

происходят с трудом [14].

В 10-12 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Происходит совершенствование взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливается временные связи между словом как раздражителем и двигательной функцией. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. Физическое воспитание и спортивное совершенствование расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

В школьном возрасте система зрительного восприятия продолжает усложняться и совершенствоваться за счет включения переднеассоциативных областей. Эти области, ответственные за принятие решения, оценку значимости поступающей информации и организацию адекватного реагирования, обеспечивают формирование произвольного избирательного восприятия. Существенные изменения избирательного реагирования с учетом значимости стимула отмечены к 10-11 годам.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5 - 2 см. После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он 130 см, 11-летнего – в среднем 145 см. Масса тела также возрастает более упорядоченно. Вес 7-летнего – около 25 кг, 11-летнего – 37 кг.

Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередко случается нарушение осанки и деформация позвоночника. Окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие точные движения пальцами и

кисти затруднительны и утомительны. Также отмечается, что в возрасте 7 лет рост увеличивается и становится максимальным после 11 лет.

С 7 до 13 лет замедляется рост всего черепа за счет мозгового отдела. В это время в основном растет свод мозгового черепа, объем его полости достигает 1200-1300 см³. В младшем школьном возрасте происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры. По мере прогрессивного созревания коры больших полушарий совершенствуются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условия для быстрого и дифференцированного формирования условных связей. Формированию связей в высших отделах центральной нервной системы способствует интенсивное созревание в этом возрасте внутрикорковых ассоциативных путей, объединяющих различные нервные центры [50].

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Мальчики и девочки в возрасте 7-8 лет имеют одинаковую силу большинства мышечных групп, после чего процесс нарастания идет неравномерно. У девочек к 10-12 годам мышечная сила значительно увеличивается, что они становятся сильнее мальчиков. В дальнейшем отмечается преимущественное развитие силы мышц у мальчиков.

В младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребенка существенно меняются, что обеспечивает высокую подвижность и неутомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, которые создают благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности.

Так как сердце ребенка не большое по объему и мышца его еще не обладает достаточной силой, то физическая нагрузка вызывает значительное повышение пульса. Усиленный приток крови к работающим мышцам

обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы. Суммарный просвет сосудов в этот период относительно больше, чем у взрослых. Это является одной из причин низкого артериального кровяного давления.

Функциональные показатели нервной системы в это период далеко не совершенны. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что может привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающими. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера [21].

Развития организма сопровождается усилением функций дыхания. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких. В покое дети дышат чаще, чем взрослые, при меньшей глубине дыхания. В 5-7 лет частота дыхания достигает 22-26 раз в 1 минуту, а глубина 160-240 миллилитров. Минутный объем дыхания в абсолютных цифрах с возрастом повышается. У растущего организма более высокая потребность в кислороде. В 7-10 лет организм извлекает каждый литр кислорода из 29-30литров. Половые различия типа дыхания начинают выявляться с 7-8-летнего возраста и полностью формируются в подростковом периоде онтогенеза – процессе индивидуального развития человека от рождения до наступления смерти.

Количество крови в организме детей 7-12 лет на 1 кг веса тела равно 70 мл, у взрослых 50-60 мл. Для детей характерно более низкое содержание глюкозы в крови. В 7 лет 70-80 мг %, в 12-14 – 90-120 мг %, что уже соответствует данным взрослых. С возрастом снижается ферментальная

способность крови к расщеплению углеводов. У взрослых она в 4 раза меньше по сравнению с детьми 7-8 лет. У детей ниже содержание гемоглобина, меньше кислородная емкость артериальной крови. С возрастом увеличивается и абсолютные размеры сердца, особенно при систематической тренировке на выносливость. Совершенствование деятельности сердца сопровождается увеличением просвета сосудов. В возрасте 8-12 лет увеличиваются длина внутриорганных сосудов, их диаметр, количество межсосудистых анастомозов, число сосудов на единицу объема органов. Благодаря этому создаются условия для лучшего кровоснабжения тканей работающих органов. Мышечная деятельность обеспечивает формирование новых сосудов, что усиливает периферическое кровообращение. С возрастом увеличивается продолжительность сердечного цикла: у 6-7 летних – 0.64 с; у 12-14 летних – 0.72 с, а частота сердечных сокращений в 7 лет – 85-90 уд./мин.

В младшем школьном возрасте у детей максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 уд./мин, а в покое – 90 уд./мин. К 10 годам она снижается до 78 уд./мин. Значительно увеличивается систолический объем крови, что расширяет резервные возможности организма при адаптации.

Обменные процессы в этом возрасте достаточно стабильны. Интенсивность окислительного метаболизма (обмен веществ) по сравнению с предыдущим возрастом снижается и составляет 1,4 Вт на 1 кг массы тела в покое. В повседневной деятельности обменные процессы протекают примерно в 2 раза быстрее, чем в покое. Получается что, за сутки организм ребенка расходует 8 МДж энергии (1800 ккал) [14].

1.4. Психологические особенности детей младшего школьного возраста

Анатомо-физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. Ведущий тип деятельности в младшем школьном возрасте – это учебная деятельность; основные новообразования – основы теоретического мышления, рефлексия. К началу младшего

школьного возраста у детей в норме формируется установка на обучение в школе и готовность к нему. Этот период заканчивается подростковым кризисом.

Данный период характеризуют:

- доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей ребенка;
- доминирующая роль школы в формировании и развитии социально-познавательных интересов;
- возрастание способности ребенка противостоять отрицательным влияниям среды при сохранении главных защитных функций за семьей и школой [28].

Младшие школьники очень легко поддаются внушению. Для них важное значение имеет авторитет педагога, родителей и старших товарищей. Привязанности к товарищам легко возникают и так же легко пропадают. Причины дружбы в этом возрасте бывают чаще всего чисто внешними (сидят за одной партой, вместе играют и так далее). Для младших школьников характерна большая потребность в активной двигательной деятельности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, попрыгать. Движение неосознанно доставляет им огромную радость. Благодаря именно движению идет гармоничное формирование органов и систем.

Объем внимания младших школьников узок. Одновременно они могут воспринимать лишь одно-два движения или элемента движения. Изучение произвольного внимания в младшем школьном возрасте показывает, что оно направлено на «мир вещей» и на деятельность с ними. При этом развитие произвольного внимания идет от рефлексии как памяти - от произвольного припоминания собственного прошлого опыта к его целенаправленному структурированию.

В младшем школьном возрасте у детей существенно укрепляются учебно-познавательные мотивы, прежде всего интерес к способам приобретения знаний. Им импонируют анализ и обсуждение способов познания, путей

научного поиска, что очень обогащает их представления о приемах самостоятельного пополнения знаний. Продолжают развиваться и мотивы самообразования [42].

1.5. Подвижные игры как средство развития координационных способностей у детей начальной школы

Результат подвижной игры для младших школьников заключается не только в выигрыше, хотя это и очень важно, но и в том, чтобы чувствовать радость движения физических усилий при преодолении в игре препятствий. Препятствиями в подвижной игре могут быть механические преграды, трудные приемы движений, замыслы и действия водящих или команды противника.

Подвижные игры могут быть малой, средней и большой интенсивности. В практике их очень много. К ним относятся все дошедшие до нас и народные игры «Цепи кованные», «Гуси-Лебеди», «Салки», «Чижик», «У медведя во бору» и т.д. Привлекательность подвижных игр - в их состязательном характере, в движении, наполненном каким-либо смыслом. Особенно любят подвижные игры маленькие дети. У мальчиков и девочек младших классов не наблюдается резких отличий в предпочтениях. И, тем не менее, некоторые различия, все-таки, имеются. Девочкам больше нравятся хороводные игры с ритмическими движениями, мальчики больше отдают предпочтение играм на скорость, с элементами борьбы, а так же играм с метанием мяча, палок в цель и на дальность расстояния.

Каждое движение в игре служит выражением внутреннего чувства, как бы завершением определенного настроения играющего. В подвижных играх у ребят движения естественны, раскованы. Уже только поэтому подвижные игры - важное средство развития двигательной активности ребенка [39].

Подвижные игры очень многоплановы. Одни дают большую нагрузку ногам - например, такие игры, как «Удочка», «Не попадись», «У медведя во

бору» и так далее. Другие воздействуют на развитие мышц рук и пальцев - «Ловля Кузнечиков», многочисленные игры с мячом, битой и так далее. Третьи - универсальные: они полостью «включают в работу» организм ребенка. Подвижная игра для младших школьников – это обязательный компонент практически каждого урока. При проведении игр не только происходит повторение пройденного материала, по развитию движений, но и значительно повышается положительный эмоциональный тонус учащихся. Игра доставляет учащимся радость, именно поэтому даже самых непослушных учеников не следует исключать из игр.

Для наиболее результативного решения задач проводимого урока, используемые в нем игры должны соответствовать программному материалу данного учебного заведения. При организации подвижных игр стоит тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий (чистота воздуха, температура используемого помещения, чистота тела и одежды занимающихся). В процессе игры значительно повышается обмен веществ, в организме играющих, увеличивается газообмен и теплоотдача, в связи с этим у учащихся необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело, обливаться водой с использованием общепринятых правил гигиены и закаливания организма водными процедурами [36].

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физической культуры заключается, прежде всего, в следующем: - если на проводимом уроке решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и проводящие игры, которые связаны с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Например, «Всадник» или «Перетягивание каната». Основные содержательные компоненты таких игр, включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики

и так далее. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющими отягощениями - наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посылным для них грузом. Сюда же следует отнести полезные для силового развития, метания различных предметов на дальность.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, которые требуют мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайшие сроки и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости, нужно использовать игры, которые требуют проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровки.

Для развития выносливости необходимо применять игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми поворотами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В рамках запланированных педагогом задач урока помогающие их решению подвижные игры лучше всего стоит применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

При планировании нужной для данного конкретного занятия вспомогательной подвижной игры необходимо учитывать общую нагрузку урока и соответственно определять его основную цель, время, место среди других используемых упражнений и учебных заданий.

Уровень трудности, применяемых на уроках игр по нагрузке и сложности

игрового взаимодействия участников, должен быть доступным, и возрастать методически обоснованно, плавно и постепенно [31].

В процессе практического проведения запланированных игр, серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей. Творчески развивая и целенаправленно трансформируя применительно к условиям урочных занятий в коррекционной школе двигательное содержание и идейную направленность как широко распространенных, так и мало известных или совершенно новых игр для детского возраста, в нашей работе разработан модифицированный комплекс специализированных, вспомогательных и подводящих игр для уроков физической культуры. В отличие от обыденного или стихийного употребления, эти игры требуют целенаправленного, избирательного развития четко определенной группы физических и психических качеств, умений и навыков, способствующих более успешному выполнению запланированных на данном уроке основных учебных или тренировочных заданий.

Для облегчения и удобства тематического отбора и практического использования предлагаемые игры сгруппированы по основным (базовым) видам современного программного материала уроков физической культуры в школе [26].

1.6. Средства и методы воспитания координационных способностей

I. Средства воспитания координационных способностей:

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным количеством арсенала средств воздействующих на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности

и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет:

- изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту;
- изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.;
- комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов;
- выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, которые одновременно охватывают основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, всевозможные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Огромное влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений, таких как: бег, различные прыжки (в длину, высоту и глубину, опорные прыжки), метания, лазанья [21].

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особая группа средств состоит из упражнений с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, которые

обеспечивают управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта и профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

- подводящие, которые способствуют освоению новых форм движений того или иного вида спорта;
- развивающие, которые направлены непосредственно на воспитание координационных способностей, и проявляются в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.) [25].

Упражнения, которые направлены на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они выполняются автоматически. Далее они теряют свою ценность, потому как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, так как они быстро ведут к утомлению.

II. Методы воспитания координационных способностей:

При воспитании координационных способностей используются такие, основные, методические подходы, как:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Данный подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. При освоении новых упражнений, занимающиеся пополняют свой двигательный опыт, а также развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход, также находит большое применение в базовом физическом воспитании и в игровых видах спорта и единоборствах.
3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, из-за чего происходит снижение проявления силы и быстроты, искажение техники и преждевременное утомление [17].

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной):

1. Тоническая напряженность (повышение тонуса мышц в состоянии покоя). Такой вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия правильно использовать:

- а) упражнения на растягивания, преимущественно динамического характера;
 - б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;
 - в) плавание;
 - г) массаж, сауну, тепловые процедуры.
2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления). Для преодоления координационной напряженности стоит использовать такие приемы как:

- формирование и систематическая актуализация осознанной установки на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предотвратит появление ненужной напряженности;
- применение на занятиях специальных упражнений на расслабление, для того чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

1. стандартно-повторного упражнения;

2. вариативного упражнения;
3. игровой;
4. соревновательный.

При разучивании новых и при этом достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);
- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения стоя - ловля сидя и наоборот);
- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения) прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо) [21].

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Для развития координационных способностей человека можно использовать подвижные игры. О том, сколько существует подвижных игр, вообще никто не знает. Например, к играм, развивающим координационные способности можно отнести: «рывок за мячом», «наступление», «гонка с выбыванием», «догнать-обогнать», «пионербол», «пятнашки» и еще многие другие [21].

1.7. Влияние подвижных игр на координационные способности

Подвижными играми называются игры, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и

психологических напряжений.

Систематическое применение подвижных игр способствует освоению учащимися «школы движений», которая включает весь комплекс жизненно важных навыков. Под их воздействием интенсивнее развиваются все физические качества. Одновременно развиваются способности обучающихся к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на формировании мышления и умственной деятельности, в общем [9].

При обучении школьников упражнениям из разделов лёгкой атлетики, гимнастики подвижным играм отводится важная роль как форме закрепления и совершенствования изучаемых движений.

Игры широко применяются в работе с обучающимися младших классов, где часто практикуются уроки и другие формы физического воспитания, состоящее, почти полностью, из игр. С возрастом детей содержание игр усложняется: от подражательных движений переходят к играм, содержание которых составляют различные формы бега, прыжков, метания.

Одновременно постепенно усложняются взаимоотношения между детьми. Они приучаются к согласованному действию, а когда каждый участник выполняет отведенную ему роль. В средних и старших классах подвижные игры применяются в качестве подготовительных при условии техники и тактики спортивных игр и других упражнений школьной программы. Игры могут проводиться как часть урока физкультуры и в совете других форм физического воспитания (вечеров, праздников, дней здоровья и др.) или как самостоятельные мероприятия на переменах, по месту жительства, в семье и др.

Подвижные игры создают хорошие возможности для использования приемов косвенного воздействия, когда дети не догадываются о том, что их воспитывают. Однако перед учениками можно и открыто ставить задачу научить вести себя определенным образом: быть вежливым, предупредительным. Однако из основных педагогических задач - научить детей играть самостоятельно [16].

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. Метод оценки эмоционального состояния: Учащимся была предложена таблица, в которой они должны были, после каждого занятия, закрашивать клеточку напротив своей фамилии цветом который соответствовал бы их настроению. Где оранжевый цвет – настроение повышенное, желтый – настроение не изменилось, зеленый – ухудшилось (Приложение № 12)
5. 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).

Использовались следующие контрольные тесты, специально подобранные для детей данного возраста:

- «Три кувырка вперед»

Школьник встает у края матов, уложенных в длину, 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 и оценка результата (см. Таблица № 3, диаграмма № 3).

- «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»

(см. Таблица № 6, диаграмма № 6).

6. Методы математической статистики.

В статистической обработке определялись показатель средней арифметической, где m - результат.

2.2. Организация исследования

Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 1 г. Заозерный. В исследовании принимали участие 1 а класс – контрольная группа и 1 в класс – экспериментальная группа. Из каждого класса было выбрано по 20 человек. Сначала было проведено начальное тестирование, в которое входили:

1. кувырки вперед на матах,
2. повороты на гимнастической скамейке,
3. челночный бег,
4. прыжок в длину с места.

После контрольная группа занималась по общепринятой программе. А экспериментальная группа занималась дополнительно подвижными играми во внеурочное время, 3 дня в неделю по 40 минут. Так продолжалось в течении трех месяцев, после чего нами было проведено повторное тестирование.

Данное исследование проводилось нами в 2016 - 2017 учебном году.

Контрольные испытания проводились в октябре и декабре

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 СОШ № 1 г. Заозерный Красноярского края. В эксперименте участвовали 20 учеников 1 – го в класса, занимающиеся подвижными играми. Занятия проходили три раза в неделю по 40 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. А так же отслеживали заполнение занимающимися таблицы «Настроение» (см. Приложение Таблица № 12).

4 этап. Четвертый этап исследования включал в себя повторное проведение тестирования (последняя неделя Декабря), 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. Результаты исследования

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

№ п/п	Фамилия, Имя	Челночный бег 3x10м (сек)	оценка	Бег 30 метров (сек)	оценка	Бег 1000 метров (без учета времени)	Прыжок в длину с места (м)	оценка	Сгибание рук из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	оценка
1	Абарцумян Елизавета	11,33	4	7,43	4	-	103	4	7	4
2	Абсадыков Ахтан	10,83	4	6,63	5	-	108	4	8	4
3	Антонян Гамлет	11,33	3	6,94	4	-	100	3	12	5
4	Бухарова Кристина	11,36	4	7,52	4	-	106	4	5	4
5	Воробьев Семен	10,94	4	6,17	5	-	109	4	12	5
6	Гловчак Степан	9,38	5	6,96	4	-	117	5	6	4
7	Гребенщиков Андрей	9,95	5	6,93	4	-	121	5	7	4
8	Грибарь Арина	11,73	3	7,58	4	-	88	3	3	3

9	Жилкин Артем	10,92	4	7,16	3	-	112	4	7	4
10	Камардин Иван	10,91	4	6,1	5	-	108	4	10	4
11	Краус Виктория	10,24	5	7,48	4	-	113	5	10	5
12	Мирзалиева Лейла	11,44	4	7,52	4	-	97	4	6	4
13	Муцольгова Самира	10,29	5	7,44	4	-	112	5	10	5
14	Орешникова Милана	10,97	5	7,53	4	-	102	5	8	4
15	Потапова Диана	11,71	3	7,51	4	-	88	3	7	4
16	Рубанов Никита	11,36	3	6,97	4	-	98	3	9	4
17	Рычкова Софья	10,67	5	7,53	4	-	111	5	8	4
18	Сапегина Маргарита	11,19	4	7,49	4	-	106	4	11	5
19	Сапегина Роза	11,71	3	7,58	4	-	88	3	2	3
20	Туренко Данил	10,23	5	6,93	4	-	123	5	6	4
Средний бал		4,1		4,1		-	4,05		4,15	
Общий средний балл		4,1								

Таблица № 2.

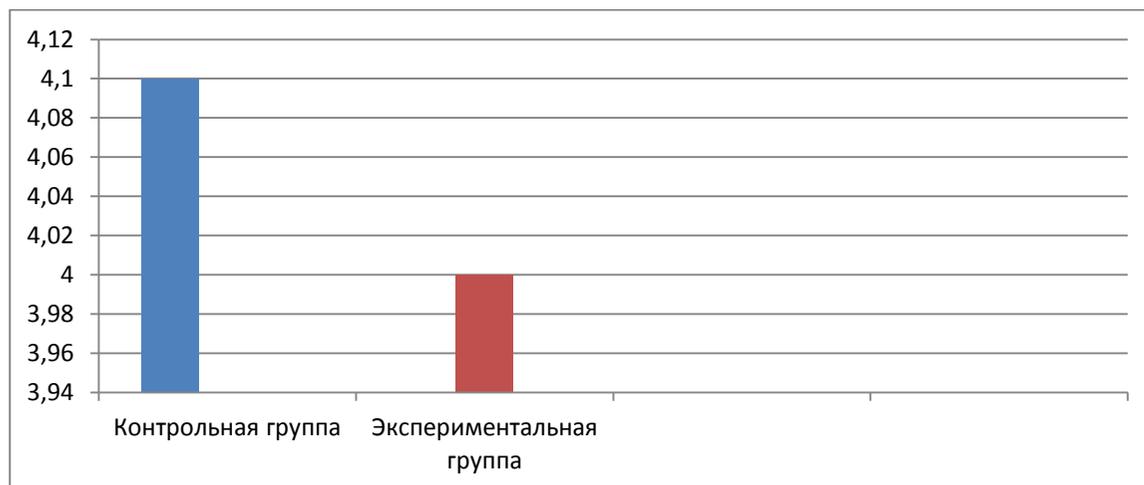
Общая физическая подготовленность экспериментальной группы группы

№ п/п	Фамилия, Имя	Челночный бег 3x10м (сек)	о ц е н к а	Бег 30 Метров (сек)	о ц е н к а	Бег 1000 метров (сек) без учета времени	Прыжок в длину с места (м)	о ц е н к а	Сгибание рук из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	о ц е н к а
1	Барабанова Снежана	11,72	3	7,41	4	-	90	3	4	4
2	Бянкина Дарья	11,49	4	7,53	4	-	106	4	5	4
3	Габдлахатова Милана	11,35	4	7,52	4	-	110	4	4	4
4	Долгоруков Сергей	10,83	4	7,07	4	-	114	4	12	5
5	Капустяник Алена	10,48	5	6,82	5	-	116	5	10	5
6	Карчевский Матвей	11,29	3	6,94	4	-	97	3	5	4
7	Киреев Дмитрий	10,99	4	6,98	4	-	112	4	6	4
8	Ковальчук Данил	10,73	5	7,03	4	-	124	5	12	5
9	Кожемякина Ксения	11,74	3	7,41	4	-	90	3	5	4
10	Клевин Максим	10,84	4	6,96	4	-	114	4	6	4
11	Лавыгин Дмитрий	10,83	4	6,91	4	-	113	4	12	5
12	Лавыгина Екатерина	10,69	5	6,73	5	-	113	5	5	4
13	Лукавенко Александра	10,39	5	4,47	4	-	114	5	10	5

14	Михалев Валентин	9,96	4	7,21	3	-	113	4	12	5
15	Петров Виталий	10,86	4	6,98	4	-	115	4	8	4
16	Плотникова Анастасия	11,37	4	7,44	4	-	106	4	4	4
17	Семенова Ксения	10,66	5	6,83	5	-	110	5	11	5
18	Сорокина Ангелина	11,71	3	7,69	3	-	90	3	2	3
19	Стороженко Виктория	11,39	4	7,48	4	-	111	4	5	4
20	Чикаданова Юлия	11,58	4	7,74	3	-	108	4	3	3
Средний бал		4,05		3,95		-	3,9		4,25	
Общий средний балл		4								

Диаграмма № 2

Общая физическая подготовленность контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента



В ходе проведения эксперимента определились следующие результаты:

Результаты первого теста «Три кувырка вперед» дали возможность увидеть, что показатели контрольной группы изменились только в личном зачете, при этом средний балл группы после эксперимента остался таким же, как и до эксперимента – 3,95 балла. В то время как в экспериментальной группе результат увеличился на 0,2 балла или на 4 % (см таблица № 3, диаграмма № 3).

Таблица № 3

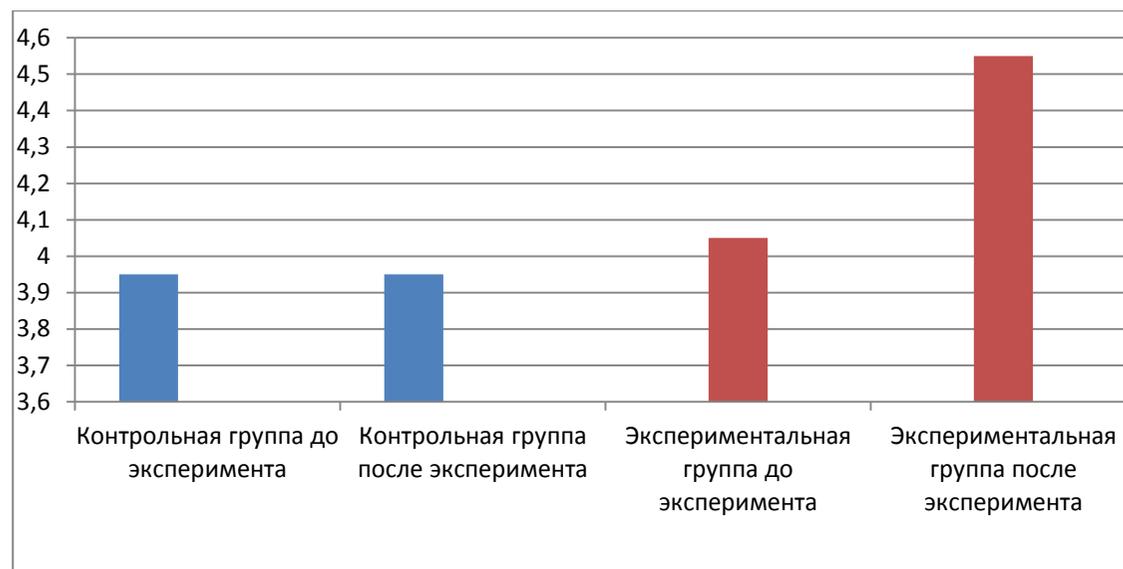
Тест «Три кувырка»

№ п\п	Ф. И.	До эксперимента		После эксперимента		Ф. И.	До эксперимента		После эксперимента	
		(сек)	оценок	(сек)	оценок		(сек)	оценок	(сек)	оценок
КГ						ЭГ				
1	Абарцумян Елизавета	7,8	4	7,7	4	Барабанова Снежана	6,8	4	6,6	5
2	Абсадыков Ахтан	7,9	4	7,7	4	Бянкина Дарья	6,9	5	6,5	5
3	Антонян Гамлет	9,5	3	9,3	3	Габдлахатова Милана	8,3	4	8,1	4

4	Бухарова Кристина	7,9	4	7,9	4	Долгоруков Сергей	7,2	4	6,9	5
5	Воробьев Семен	6,7	5	6,5	5	Капустяник Алена	6,8	4	6,5	5
6	Гловчак Степан	8,4	4	8,4	4	Карчевский Матвей	8,9	4	8,8	4
7	Гребенщиков Андрей	7,8	4	7,7	4	Киреев Дмитрий	7,3	4	7,1	5
8	Грибарь Арина	9,3	3	9,1	3	Ковальчук Данил	7,1	4	6,8	5
9	Жилкин Артем	8,8	4	8,6	4	Кожемякина Ксения	8,6	3	8,3	4
10	Камардин Иван	7,3	4	7,2	4	Клевин Максим	6,6	5	6,4	5
11	Краус Виктория	6,8	4	6,7	4	Лавыгин Дмитрий	8,8	4	8,5	4
12	Мирзалиева Лейла	6,7	4	6,7	4	Лавыгина Екатерина	8,4	4	8,3	4
13	Муцольгова Самира	8,6	3	8,5	3	Лукавенко Александра	6,9	4	6,6	5
14	Орешникова Милана	6,9	4	6,7	4	Михалев Валентин	7,4	4	7,1	5
15	Потапова Диана	8,1	4	7,9	4	Петров Виталий	8,6	4	8,4	4
16	Рубанов Никита	8,1	4	8,2	4	Плотникова Анастасия	7,3	4	7,2	4
17	Рычкова Софья	6,8	4	6,8	4	Семенова Ксения	6,8	4	6,4	5
18	Сапегина Маргарита	8,2	4	8,1	4	Сорокина Ангелина	7,5	4	7,4	4
19	Сапегина Роза	8,3	4	8,2	4	Стороженко Виктория	6,7	4	6,4	5
20	Туренко Данил	6,9	5	6,5	5	Чикаданова Юлия	8,1	4	7,9	4
Средний балл		3,95		3,95			4,05		4,55	

Диаграмма № 3

Тест «Три кувырка»



Из второго 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 % (см. Таблица 4, диаграмма № 4).

Таблица № 4

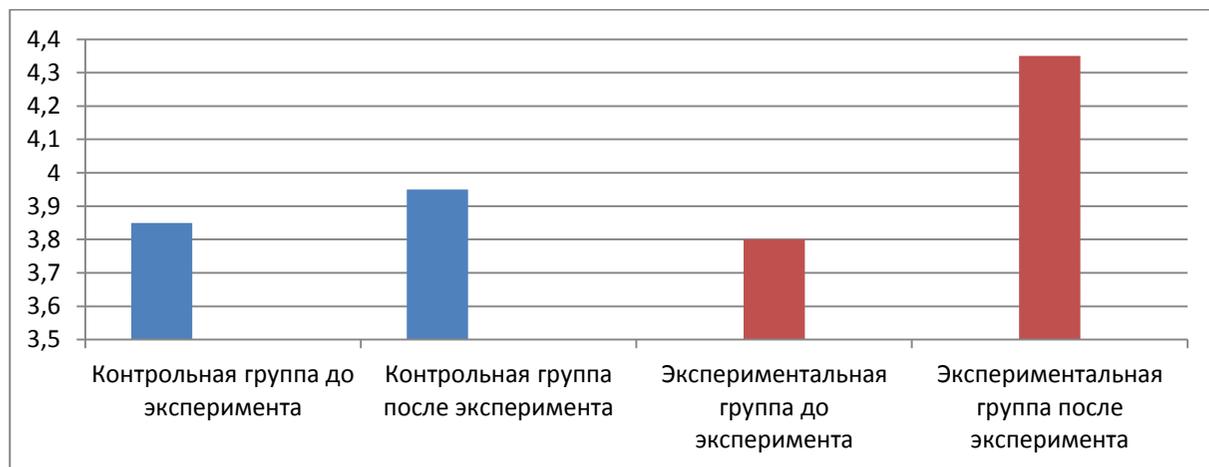
«Балансирование на гимнастической скамейке / сек»

№ п/п	Ф. И.	До эксперимента (сек)	оценка	После эксперимента (сек)	оценка	Ф. И.	До эксперимента (сек)	оценка	После эксперимента (сек)	оценка
КГ						ЭГ				
1	Абарцумян Елизавета	18,45	4	18,31	4	Барабанова Снежана	18,6	3	18,4	4
2	Абсадыков Ахтан	15,78	5	15,73	5	Бянкина Дарья	16,67	4	16,54	4
3	Антонян Гамлет	16,01	4	16,01	4	Габдлахатова Милана	18,93	3	18,48	4
4	Бухарова Кристина	16,72	4	16,64	4	Долгоруков Сергей	14,68	5	14,71	5
5	Воробьев Семен	20,13	3	19,73	3	Капустяник Алена	18,38	4	18,17	4
6	Гловчак Степан	19,27	3	18,68	3	Карчевский Матвей	18,5	3	18,3	4
7	Гребенщиков Андрей	14,68	5	14,32	5	Киреев Дмитрий	17,34	4	17,06	4
8	Грибарь Арина	16,34	4	16,07	4	Ковальчук Данил	16,92	4	16,49	4
9	Жилкин Артем	16,45	4	16,12	4	Кожемякина Ксения	18,58	3	18,47	4
10	Камардин Иван	18,73	3	18,71	3	Клевин Максим	16,12	4	15,96	5
11	Краус Виктория	19,28	3	18,86	3	Лавыгин Дмитрий	15,45	5	15,49	5
12	Мирзалиева Лейла	16,24	4	16,19	4	Лавыгина Екатерина	18,84	3	18,49	4
13	Муцольгова Самира	20,21	3	20,04	3	Лукавенко Александра	16,13	4	15,99	5
14	Орешникова Милана	18,83	3	18,46	4	Михалев Валентин	16,10	4	15,96	5

15	Потапова Диана	17,5	4	16,99	4	Петров Виталий	16,03	4	15,98	5
16	Рубанов Никита	16,93	4	16,85	4	Плотникова Анастасия	18,67	3	18,43	4
17	Рычкова Софья	17,57	4	17,39	4	Семенова Ксения	17,32	4	17,12	4
18	Сапегина Маргарита	15,89	5	15,83	5	Сорокина Ангелина	17,96	4	17,93	4
19	Сапегина Роза	17,99	4	17,78	4	Стороженко Виктория	16,07	4	15,96	5
20	Туренко Данил	16,34	4	16,34	4	Чикаданова Юлия	18,38	4	18,31	4
Средний балл		3,85		3,95			3,8		4,35	

Диаграмма № 4

«Балансирование на гимнастической скамейке / сек»



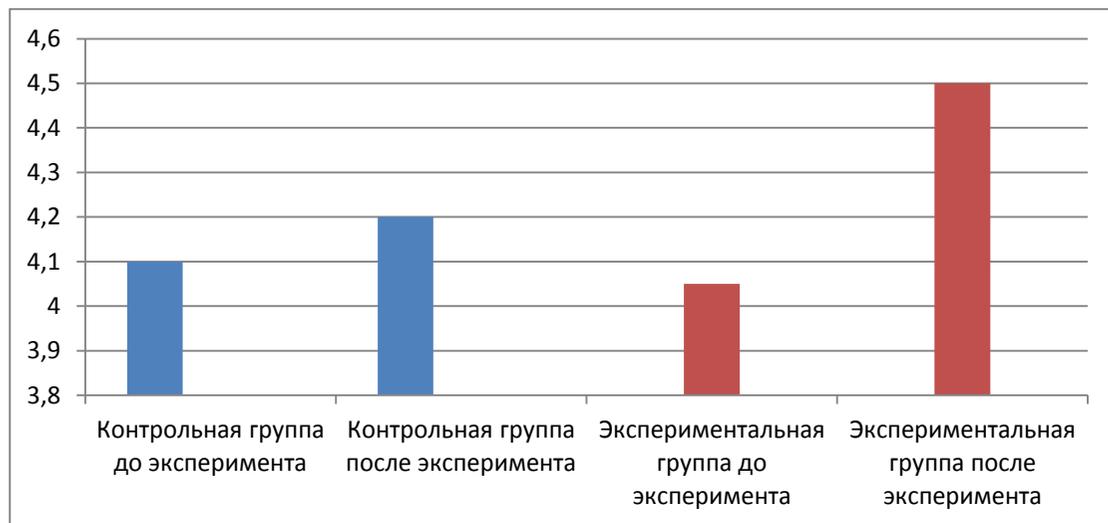
Третий тест «Челночный бег 3x10м» что в контрольной группе результат вырос на 0,1 балл или 2 %, а в экспериментальной группе результат увеличился на 0,45 балла, что составляет 9 % (см. Таблица № 5, диаграмма № 5).

Таблица № 5 «Челночный бег 3х10м / сек»

№ п\п	Ф. И.	До эксперимента (сек)	оценка	После эксперимента (сек)	оценка	Ф. И.	До эксперимента (сек)	оценка	После эксперимента (сек)	оценка
	К.Г.					Э.Г.				
1	Абарцумян Елизавета	11,33	4	10,31	4	Барабанова Снежана	11,72	3	11,68	4
2	Абсадыков Ахтан	10,83	4	10,81	4	Бянкина Дарья	11,49	4	11,45	4
3	Антонян Гамлет	11,33	3	11,32	3	Габдлахатова Милана	11,35	4	10,29	5
4	Бухарова Кристина	11,36	4	11,26	5	Долгоруков Сергей	10,83	4	10,79	5
5	Воробьев Семен	10,94	4	10,91	4	Капустяник Алена	10,48	5	10,48	5
6	Гловчак Степан	9,38	5	9,41	5	Карчевский Матвей	11,29	3	11,13	4
7	Гребенщиков Андрей	9,95	5	9,93	5	Киреев Дмитрий	10,99	4	10,95	4
8	Грибарь Арина	11,73	3	11,71	3	Ковальчук Данил	10,73	5	10,72	5
9	Жилкин Артем	10,92	4	10,89	4	Кожемякина Ксения	11,74	3	11,69	4
10	Камардин Иван	10,91	4	10,91	4	Клевин Максим	10,84	4	10,79	5
11	Краус Виктория	10,24	5	10,23	5	Лавыгин Дмитрий	10,83	4	10,78	5
12	Мирзалиева Лейла	11,44	4	11,43	4	Лавыгина Екатерина	10,69	5	10,68	5
13	Муцольгова Самира	10,29	5	10,33	5	Лукавенко Александра	10,39	5	10,37	5

14	Орешникова Милана	10,97	5	10,94	5	Михалев Валентин	9,96	4	9,88	5
15	Потапова Диана	11,71	3	11,69	4	Петров Виталий	10,86	4	10,83	4
16	Рубанов Никита	11,36	3	11,32	3	Плотникова Анастасия	11,37	4	11,33	4
17	Рычкова Софья	10,67	5	10,66	5	Семенова Ксения	10,66	5	10,61	5
18	Сапегина Маргарита	11,19	4	11,20	4	Сорокина Ангелина	11,71	3	11,69	4
19	Сапегина Роза	11,71	3	11,70	3	Стороженко Виктория	11,39	4	11,34	4
20	Туренко Данил	10,23	5	10,23	5	Чикаданова Юлия	11,58	4	11,56	4
Средний балл		4,1		4,2			4,05		4,5	

Диаграмма № 5 «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 № 6, диаграмма № 6).

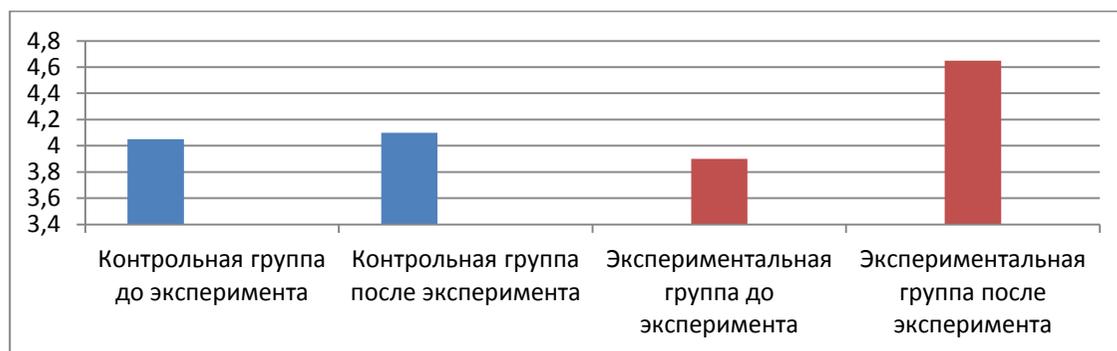
Таблица № 6

«Прыжок в длину с места / см»

№ п\п	Ф. И.	До эксперимента (сек)	оценка	После эксперимента (сек)	оценка	Ф. И.	До эксперимента (сек)	оценка	После эксперимента (сек)	оценка
	К.Г.					Э.Г.				
1	Абарцумян Елизавета	103	4	103	4	Барабанова Снежана	90	3	94	4
2	Абсадыков Ахтан	108	4	108	4	Бянкина Дарья	106	4	111	5
3	Антонян Гамлет	100	3	100	3	Габдлахатова Милана	110	4	113	5
4	Бухарова Кристина	106	4	107	4	Долгоруков Сергей	114	4	118	5
5	Воробьев Семен	109	4	109	4	Капустяник Алена	116	5	118	5
6	Гловчак Степан	117	5	118	5	Карчевский Матвей	97	3	101	4
7	Гребенщиков Андрей	121	5	121	5	Киреев Дмитрий	112	4	116	5
8	Грибарь Арина	88	3	92	4	Ковальчук Данил	124	5	124	5
9	Жилкин Артем	112	4	113	4	Кожемякина Ксения	90	3	93	4

10	Камардин Иван	108	4	110	4	Клевин Максим	114	4	117	5
11	Краус Виктория	113	5	115	5	Лавыгин Дмитрий	113	4	116	5
12	Мирзалиева Лейла	97	4	97	4	Лавыгина Екатерина	113	5	113	5
13	Муцольгова Самира	112	5	113	5	Лукавенко Александра	114	5	116	5
14	Орешникова Милана	102	5	104	5	Михалев Валентин	113	4	117	5
15	Потапова Диана	88	3	90	4	Петров Виталий	115	4	118	4
16	Рубанов Никита	98	3	98	3	Плотникова Анастасия	106	4	108	4
17	Рычкова Софья	111	5	112	5	Семенова Ксения	110	5	112	5
18	Сапегина Маргарита	106	4	108	4	Сорокина Ангелина	90	3	91	4
19	Сапегина Роза	88	3	89	3	Стороженко Виктория	111	4	114	4
20	Туренко Данил	123	5	124	5	Чикаданова Юлия	108	4	111	5
Средний балл		4,05		4,1			3,9		4,65	

Диаграмма № 6 «Прыжок в длину с места / см»



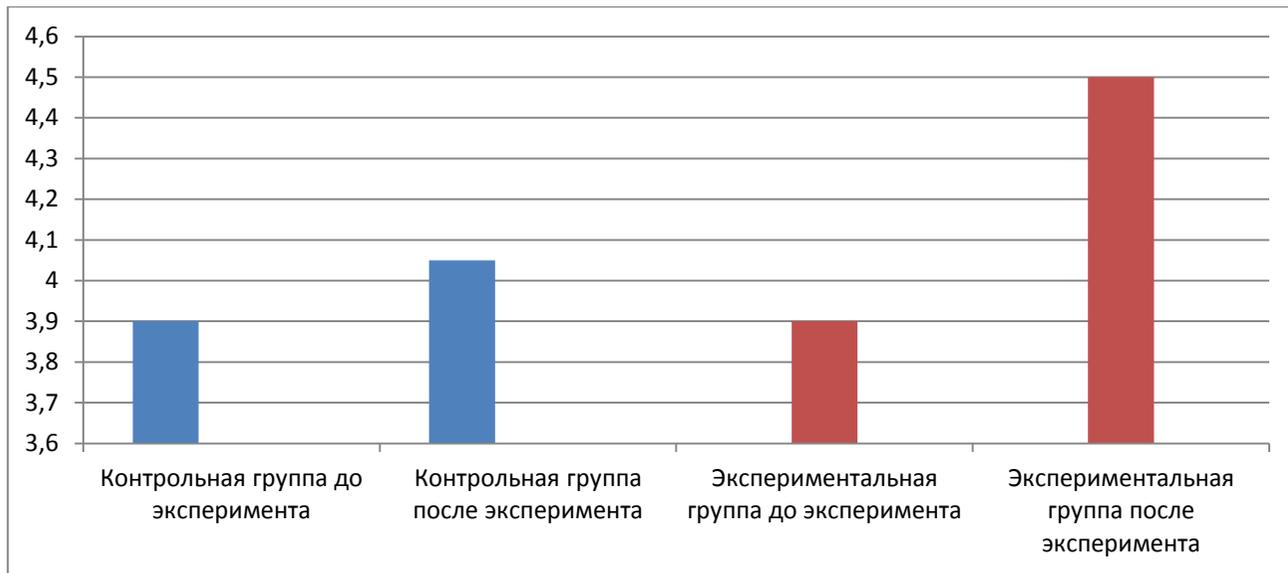
Из общей таблицы видно, что в обеих группах уровень физических показателей увеличился. В контрольной группе результат увеличился на 0,15 балла или на 3%, в то время как в экспериментальной группе показатель увеличился на 0,6 балла, то есть 12% (см. Таблица № 7, диаграмма № 7).

Таблица № 7

Сводная таблица результатов

Тесты	К.Г. до эксперимента	К.Г. после эксперимента	Э.Г. до эксперимента	Э.Г. после эксперимента
Три прыжка	3,95	3,95	4,05	4,55
Балансирование на гимнастической скамейке	3,85	3,95	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 № 7 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 № 8

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 (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;
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)

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

Вычислим для каждой группы значения m :

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

$$m_k = \pm \frac{0,12}{\sqrt{4-1}} = \frac{0,12}{1,7} = 0,0077 \approx 0,07$$

Вычисляем среднюю ошибку разности по формуле

$$t = \frac{X_э - X_k}{\sqrt{\frac{2}{m_э + m_k}}} = \frac{4,5 - 4,05}{\sqrt{\frac{2}{0,08 + 0,07}}} = \frac{0,45}{\sqrt{0,0064 + 0,0049}} = \frac{0,45}{0,1} \approx 4,5$$

По специальной таблице (см. приложение Таблица № 8) определим достоверность различий. Для этого полученное значение t сравнивается с граничным при 5% -ном уровне значимости ($t = 0,05$) при числе степеней свободы $f = n_э + n_k - 2$, где $n_э$ и n_k - общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах.

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 № 11 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 (таблица № 9):

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		

Также в качестве дополнительного исследования мы решили выявить, как подвижные игры влияют на настроение детей. Для этого учащимся была предложена таблица, в которой на протяжении всего эксперимента они после каждого урока должны были закрашивать клеточку напротив своей фамилии соответствующим цветом. Оранжевый цвет означал, что настроение после занятия улучшилось, зеленый – осталось без изменений и желтый – настроение стало хуже (См. Приложение Таблица № 12).

Не смотря на то, что были дети, которые, в единичных случаях остались с прежним настроением можно увидеть, что подвижные игры положительно влияют на эмоциональное состояние детей.

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.

Заключение

В результате всего вышеизложенного можно говорить о том, что подвижные игры положительно влияют на рост уровня координационных способностей детей начальной школы, а также положительно сказываются на эмоциональном фоне учащихся.

В общей системе образовательной работы в МБОУ физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие физических качеств занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

Многие исследователи, рекомендуют включать подвижные игры различной направленности в физкультурные занятия для детей школьного возраста, а особенно для детей младшего школьного возраста в МБОУ и в повседневной жизни детей [21]. То есть можно сделать вывод, о том, что не стоит игнорировать такой раздел физического воспитания в школьной программе как «подвижные игры», а наоборот стоит уделить ему как можно больше времени, не только на уроке, но и во внеурочной деятельности.

Литература

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.: Полымя, 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. Кваигук, 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.)

90	4,94	4,95	4,96	4,96	4,97	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

Таблица № 11

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 = 0,05
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

Подвижные игры

«Волк во рву»

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор. Инвентарь не требуется.

Подготовка. Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии шириной в 1,5-2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирается один или два «волка». Волки становятся во рву. Все остальные играющие – «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия «пастбища».

Описание игры. По сигналу руководителя (раз, два, три) козы бегут из дома на противоположную сторону площадки – пастбище и по дороге перепрыгивают ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить, возможно, большее количество коз. Осаленные отходят в сторону, подсчитываются и опять входят в игру. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Выигравшими считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и та пара волков, которая за время всех перебежек поймала большее количество коз. Проигравшими считаются те козы, которые были пойманы по 2-3 раза.

Правила: 1. Волки осаливать коз могут только, находясь во рву, когда козы перепрыгивают ров или находятся рядом. 2. Коза, пробежавшая ров, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. 3. начинать перебежку козы могут только по сигналу руководителя. 4. Если коза задержалась у рва, боясь волков, руководитель считает до 3 раз, после чего коза обязана перепрыгнуть ров или она считается осаленной.

Педагогическое значение игры. В этой игре дети приучаются действовать по сигналу, подчиняться авторитету водящего. Игра способствует воспитанию у детей внимания, решительности, помогает им овладеть техникой прыжков в длину, совершенствует быстроту и координацию движений. Основное движение в игре – бег и прыжки.

Методические указания. Линии для рва можно начертить не параллельные. Расходящиеся с тем, чтобы получился с одной стороны узкий ров, а с другой – широкий. Играющие могут прыгать в том месте, где ров им по силам. Это увеличивает интерес к игре и дает возможность детям пробовать свои силы. Если играющих немного (10-12 человек) или если дети играют в коридоре можно выделить одного волка.

Особое внимание надо обратить на воспитание у детей в этой игре решительности, смелости в преодолении препятствия, а также на то, чтобы волки выполняли правило и не выходили из рва.

В целях педагогических иногда можно пойманных отводить в сторону и усаживать до новой смены волков.

«Рыбаки и рыбки»

Место. Площадка, спортзал.

Подготовка. Выбрать рыбака, очертить границы.

Инвентарь. Не требуется.

Описание игры. Один рыбак ловит в озере всех остальных – рыб. Рыбы стараются убежать. Пойманные рыбы становятся помощниками рыбака, берутся за руки и стараются поймать остальных в сеть. За тем сеть становится больше и больше.

Победитель. Выигрывает тот кого поймают в сеть последним.

Правила. Рыбаки должны всегда держаться за руки, иначе рыба не будет считаться пойманной. Рыбы не должны выходить из озера.

Педагогическое значение игры. Игра развивает ловкость, координацию, быстроту мышления. В игре дети учатся командной работе, учатся согласовывать свои действия.

Основное внимание следует уделить соблюдению правил, как можно чаще выбирать новых рыбаков.

«Гуси – Лебеди»

Цель: Учить детей чётко проговаривать слова. Упражнять в ловкости, быстроте реакции.

Правила: Пока дети все слова не скажут, игра не начинается.

Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Вы летите, как хотите, только крылья берегите!»

Ход игры:

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети – «гуси – лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями:

Хозяин: Гуси – гуси!

Гуси: Га – га – га.

Хозяин: Есть хотите?

Гуси: да-да-да.

Хозяин: так летите же домой.

Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Хозяин: Вы летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать (дети бегают по всему залу). Пойманные гуси выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

«Цепи кованые»

Цель .Развивать скорость , ловкость , внимание.

Количество игроков от 6 человек и более. Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10x20 метров.

Игроки должныделиться на две команды. На ровной площадке игроки команд встают на против друг друга (лицом к лицу) и берутся за руки, образуя цепь. Расстояние между командами 7 -10 метров.

Игроки первой команды кричат: «Цепи, цепи кованные, разбейте нас».

Игроки второй команды спрашивают «Кем из нас?»

Первая команда называет игрока, который, разбежавшись, должен разбить цепь. Если названному игроку удастся разбить цепь противника, он забирает одного игрока по месту разрыва цепи. Если разорвать цепь не удалось, разбивающий игрок становится «звеном» противоположной команды.

Команды меняются ролями. Игроки второй команды кричат: «Цепи, цепи кованные, разбейте нас»..... и так далее. Проигрывает та команда, в которой остается один игрок

«У медведя во бору»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Учитель назначает медведя, остальные дети – у себя дома.

Учитель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться.

Пойманного ребенка медведь отводит к себе.

После 2 - 3 пойманных детей выбирается новый медведь.

Правила: Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убежать домой только после слова «рычит!». Медведь не может ловить детей за линией дома.

Усложнение: Ввести 2 медведя. Поставить на пути преграды.

«Ловишки»

Цель: Учить бегу в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.

Описание: Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий - ловишка, назначенный учителем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три - лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3 - 4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4 - 5 раз.

Указания: Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой - либо отличительный знак - повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.