

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения 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 методики преподавания спортивных дисциплин
и национальных видов спорта

Ипатова Елизавета Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие координационных способностей обучающихся
младшего школьного возраста средствами ритмической гимнастики

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р. пед. наук, проф.,

Янова М.Г.

(дата, подпись)

Руководитель д-р. пед. наук, проф.,

Янова М.Г.

Дата защиты _____

Обучающийся Ипатова Е.А.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1. Возрастные характеристики обучающихся младшего школьного возраста.....	6
1.2. Координационные способности как физическое качество.....	12
1.3. Развитие координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста на занятиях ритмикой.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Организация исследования	29
2.2. Методы исследования.....	30
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	37
3.1. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	37
3.2. Реализация программы по развитию координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста посредством занятий ритмической гимнастикой.....	42
Заключение.....	57
Список используемых источников.....	59
Приложение А «».....	63
Приложение Б «».....	65
Приложение В «».....	68

Введение

В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема физического воспитания детей. Ежегодно требования школьной программы возрастают, а условия жизни школьников в совокупности с высокими интеллектуальными нагрузками способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, костного аппарата, связок, нарушению функций нервной системы, плохому физическому развитию. На сегодняшний день существует лишь один метод, способствующий избеганию данного явления – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

Согласно статистике Министерства здравоохранения Российской Федерации, в течение последних лет показатели состояния здоровья детей изменяются в худшую сторону. По последним показателям в среднем по России на каждого ребенка приходится не менее двух заболеваний в год. Около 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1% ежегодно. К сожалению, из этого можно прогнозировать, что 85% этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и работе с психологом, что говорит о серьезном психологическом неблагополучии. В подавляющем большинстве дети уже с дошкольного возраста страдают дефицитом движений и имеют сниженный иммунитет, т.е. приходят в начальную школу физически неподготовленными. [32]

Ритмичные движения необходимы для нормальной жизнедеятельности человека, а в стремительно развивающемся окружающем нас мире их выполнение очень важно, но часто возможность уделять ритмике должное внимание отсутствует. Физическая подготовка, владение техникой и координацией движений стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, вне зависимости от занятий спортом и любви к

нему. Отсутствие физического здоровья у обучающихся младшего школьного возраста приводит к сложностям в освоении школьной программы.

Занятия ритмикой являются необходимой мерой по снижению темпа ухудшения здоровья, направленной на оздоровление и физическое воспитание детей младшего школьного возраста. [41]

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка комплекса упражнений для развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста и экспериментальная проверка его эффективности.

Объект исследования: образовательный процесс по физическому воспитанию обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: комплекс упражнений для развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования заключается в том, что занятия ритмической гимнастикой будут способствовать развитию координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста, если они будут включать: упражнения на точность, упражнения на ориентацию в пространстве, упражнения на ловкость.

Задачи исследования:

1) Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования

2) Определить значение занятий ритмической гимнастикой для развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

3) Выявить актуальный уровень развития координационных способностей младших школьников.

4) Разработать комплекс упражнений для развития

координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста посредством занятий ритмикой.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Возрастные характеристики обучающихся младшего школьного возраста

Время обучения в начальной школе совпадает с границами младшего школьного возраста и устанавливается в настоящее время с 6-7 до 9—10 лет. Каждый период психического развития ребенка характеризуется основным, ведущим видом деятельности. У обучающихся младшего школьного возраста учебная деятельность становится главной. Основной целью и главным результатом учебной деятельности выступает получение научных знаний. Именно благодаря хорошо организованной учебной деятельности происходит развитие психики детей на данном этапе, и обеспечиваются важнейшие изменения, происходящие в ней. В рамках учебной деятельности закладывается фундамент, который является определяющим для развития на следующей возрастной стадии, и его основными компонентами выступают психологические новообразования, отражающие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников. Отметки обретают социальный смысл, и для школьника они являются показателем не качества проделанной работы, а оценки своих стараний и усилий в процессе ее выполнения. [23]

Постепенно интерес к учебной деятельности, сильно проявляющийся в первом классе, начинает снижаться. Это связано с недостаточной мотивацией и с тем, что у ребенка уже есть завоеванная общественная позиция, ему нечего достигать. Для того чтобы увлеченность учебной деятельностью не пропадала, необходимо обеспечить ребенку новую, лично значимую мотивацию. [29]

То, что учебная деятельность является ведущей, вовсе не исключает того факта, что младший школьник активно включен и в другие виды

деятельности, в ходе которых совершенствуются и закрепляются его новые достижения.

Психологические новообразования:

- произвольность и осознанность всех психических процессов,
- интеллектуализация всех психических процессов,
- внутреннее опосредование процессов, происходящее благодаря усвоению системы научных понятий.

Для детей младшего школьного возраста характерно стремление к собственным достижениям. Поэтому главным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха. Иногда встречается другой вид этого мотива — мотив избегания неудачи. [20]

В сознании ребенка происходит закладывание определенных нравственных идеалов и образцов поведения. В возрасте 7-8 лет активно усваиваются моральные нормы. Он начинает понимать их важность, ценность и значимость. Но для того, чтобы становление личности ребенка протекало успешнее, важно внимание и оценка взрослого. Прежде, чем предъявлять требования и ставить перед ребенком определенную задачу, взрослый должен убедиться, что ребенку понятен их смысл. Если взрослому удастся сформировать положительное отношение ребенка к выполнению заданий, то привычка достигать успеха сформируется за 1 месяц. [17;19]

Младшие школьники благополучно развиваются в аффективно-потребностной сфере, у них преобладают положительные эмоции, и в этих условиях начинается становление личности. Именно в этом возрасте младший школьник переживает свою исключительность, осознает себя личностью, стремится к совершенству. Этот процесс отражается на всех сферах жизни ребенка, в том числе и на взаимоотношениях со сверстниками. Дети находят новые групповые формы активности, интересных для него занятий. Попадая в новую группу, ребенок ведет себя в ней так, как принято законами и правилами данной группы. [45]

В результате взаимодействия с ее членами ребенок начинает

стремиться к лидерству, к превосходству над сверстниками. Большое значение для ребенка играет установление и сохранение положительных взаимоотношений с другими детьми. В этом возрасте дружеские отношения более интенсивные, но менее прочные. Ребенок учится находить общий язык с другими детьми, приобретает друзей. Для детей свойственно стремление к совершенствованию навыков тех видов деятельности, которые приняты и ценятся в значимой для него компании, чтобы выделиться в ее среде, добиться успеха. Ребенок стремится иметь положительную самооценку. Способами достижения этой цели являются желания выполнить задание раньше всех, красиво прочитать стих, правильно отгадать загадку и др.

Способность к сопереживанию развивается в условиях школьного обучения потому, что ребенок формирует новые деловые отношения. В результате он невольно сравнивает себя с другими детьми — с их успехами, достижениями, поведением, и ребенок просто вынужден учиться развивать свои способности и качества. [31]

Таким образом, младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства.

Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются опорной точкой, фундаментом, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка в роли активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста — создание оптимальных условий для раскрытия и реализации их возможностей с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. [12]

В этом возрасте происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела, формируются все изгибы позвоночника - шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение скелета еще не заканчивается, поэтому он все еще обладает большой гибкостью и подвижностью, которые открывают большие возможности для правильного физического воспитания и занятий

многими видами спорта. Но при этом существует вероятность и отрицательных последствий, если нормальные условия физического развития отсутствуют. Вот почему важно учитывать соразмерность мебели, за которой сидит младший школьник, и следить за правильной посадкой за столом и партой. Это важнейшие условия нормального физического развития ребенка, его осанки, которые обеспечивают благоприятные условия для всей его дальнейшей работоспособности. [2]

У младших школьников быстро крепнут мышцы и связки, увеличивается их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные и размашистые движения, но мелкие, требующие точности движения вызывают затруднения. Окостенение фаланг пясти рук заканчивается к девяти-одиннадцати годам, а запястья - к десяти-двенадцати. Это обстоятельство объясняет тот факт, что у младших школьников нередко возникают трудности с письменными заданиями. У детей рассматриваемой нами возрастной категории быстро утомляется кисть руки, они не могут писать очень быстро и чрезмерно длительно. Перегружать младших школьников, особенно учащихся I-II классов, письменными заданиями нельзя. Встречающееся у детей желание переписать графически плохо сделанное задание чаще всего не улучшает результатов: рука ребенка быстро утомляется. [2;6]

У младшего школьника интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточно крови, что является важным условием его работоспособности. Вес головного мозга заметно увеличивается после семи лет. Особенно увеличиваются лобные доли мозга, играющие большую роль в формировании высших, наиболее сложных психических функций человека, являющимися ведущими для жизнедеятельности. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. [17]

Для ребенка дошкольного возраста ведущей является игровая деятельность. Хотя дети этого возраста, например, в детских садах, уже учатся и даже трудятся посильно, все же главенствующую роль выполняет ролевая игра во всем ее разнообразии. С помощью игры ребенок начинает проявлять стремление к общественной оценке, а в ее процессе развивается воображение и умение использовать символику. Все это служит основными моментами, характеризующими готовность ребенка к школе. [28]

Поступление ребенка в школу обязательно сопровождается психологической перестройкой. Как только семилетний ребенок вошел в класс, его социальный статус меняется: он становится школьником. С этого времени игра постепенно перестает быть главенствующей в его жизни, хотя ей все еще отводится важное место в жизни. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, существенно изменяющее мотивы его поведения, открывающее новые источники развития его познавательных и нравственных сил. Процесс такой перестройки имеет несколько этапов. Первоначальный этап – вхождение в новые условия жизни – выделяется особо отчетливо. Большинство детей психологически подготовлены к этому. Поход в школу сопровождается радостью и ожиданием обрести нечто необычное, то, чего не было в их жизни ни дома, ни в детском саду. Эта внутренняя позиция ребенка важна в двух отношениях. Прежде всего, предчувствие и желанность новизны школьной жизни помогают ребенку быстро усвоить требования учителя, касающиеся правил поведения в классе, норм отношений со сверстниками и педагогами, режима дня. [40]

Такие требования воспринимаются ребенком как общественно значимые и неизбежные, а значит могут привести к лидерству, общественной значимости. Психологически оправдано положение, известное опытным педагогам; с первых дней пребывания ребенка в классе необходимо четко и однозначно раскрыть ему правила поведения школьника на занятиях, дома и в общественных местах. Важно сразу же объяснить ребенку отличие его новой позиции, обязанностей и прав от того, что было нормой раньше. [22]

Требование неукоснительного соблюдения принятых правил и норм - не излишняя строгость к первоклассникам, а необходимое условие организации их жизни, соответствующее собственным установкам детей, подготовленных к школе. [13;18]

При неопределенности данных требований и даже небольших отклонениях от них дети не смогут ощутить своеобразия нового этапа своей жизни, что, в свою очередь, может разрушить их интерес к школе, снизить значимость установленных норм и уменьшить мотивацию. Другая сторона внутренней позиции ребенка связана с его общим положительным отношением к процессу усвоения знаний и умений. Еще до школы он усваивает идею необходимости учения для того, чтобы в реальной жизни стать тем, кем он хотел быть в играх (врачом, космонавтом, учителем). При этом ребенок не представляет, естественно, конкретного состава знаний, требующихся в будущем. У обучающегося еще отсутствует утилитарно-прагматическое отношение к знаниям. Для него притягательны знания в целом, ведь они имеют общественную значимость и ценность. В этом-то и проявляется у ребенка любознательность, теоретический интерес к окружающему. Этот интерес, как основная предпосылка учения, формируется у ребенка всем строем его дошкольной жизни, включающей развернутую игровую деятельность. [16]

Таким образом, в младшем школьном возрасте происходит значительное укрепление скелетно-мышечной системы, сердечно-сосудистая деятельность становится относительно устойчивой, более равновесными становятся процессы нервного возбуждения и торможения. Все это исключительно важно потому, что начало школьной жизни — это начало особой учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и большой физической выносливости. А задача учителя сделать этот процесс менее утомительным и наиболее интересным периодом в жизни школьника.

1.2. Координационные способности как физическое качество

Координационные способности (КС) представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие [2].

В общем виде под КС принято понимать возможности человека, которые определяют его готовность к лучшему управлению и стабилизации двигательного действия. [7]

Координационные способности можно разделить на три группы.

I. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

II. Способности поддерживать статическое положение и динамическое равновесие.

III. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, которые отнесены к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия. [19]

Способности, которые зависят от сохранения устойчивости тела, т.е. равновесие, заключающееся в неизменяемости позы в статических положениях и ее уравнивание во время перемещений, принадлежат ко второй группе. [47]

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической и координационной напряженностью. Первая характеризуется сильным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закреощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных групп мышц, в том числе и мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу

расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Факторы проявления координационных способностей:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов, в особенности - двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Возрастные особенности играют важную роль в развитии координационных способностей. Так, дети 4—6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к разделению усилий — низкая. [21]

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. [6]

В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных комбинаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. [6]

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое ухудшение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня

взрослых. [17]

К важнейшим КС в предметно-практической и спортивной деятельности человека относятся:

- способности к ориентированию в пространстве;
- способность сохранять равновесие;
- способности, основанные на проприоцептивной чувствительности (мышечном чувстве);
- ритмичность;
- способность к перестроению двигательных действий;
- статокинетическая устойчивость;
- способность к произвольному мышечному расслаблению.

Под способностью к *ориентированию в пространстве* понимается умение своевременно изменять и точно распознавать положение тела, а также осуществлять движение в требуемом направлении. Эту способность человек выражает в подходящих условиях какой-либо деятельности (на гимнастической площадке, на площадке для игры в бейсбол, бадминтон, на футбольном поле и др.). Из этого следует, что способность к ориентированию может проявиться в любом виде спорта [9].

Появление и развитие этой способности в значительной мере зависят от оценки пространственных условий действия и быстроты восприятия, а они, в свою очередь, достигаются на основе комплексного взаимодействия анализаторов (среди них ведущая роль принадлежит зрительному). [17]

Системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве, является прямым путем к совершенствованию этой способности. [3]

Усовершенствование спортивных навыков во многом зависит от деятельности вестибулярного аппарата. Совместно с двигательными и

зрительными анализаторами он делает возможным ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Исходя из наблюдений и анализа ясно, что дети, у которых плохо развит вестибулярный анализатор, трудно осваивают программный материал, испытывают проблемы в усвоении вращательных движений и сохранении равновесия. [16;42]

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) имеет большое значение для выполнения движений в тех или иных положениях тела, так как выполнение даже относительно простых движений требует весьма высокого уровня развития органов равновесия [3].

Различают 3 проявления способности к равновесию.

1. Нужно сохранять равновесие в статических положениях (стойки на одной ноге в положении «ласточка», стойки на руках в гимнастике и акробатике);

2. Нужно сохранять равновесие в динамических положениях (в ходьбе и беге по бревну или другому узкому предмету и т.д.) [9].

3. Балансирование предметами и на предметах, например, балансирование гимнастической булавы, стоящей на ладони; удержание мяча на голове, стоя на месте или в движении; удержание равновесия, стоя на валике и т.п.

Улучшение подвижной и неподвижной устойчивости происходит в развитии двигательных навыков, а также в процессе регулярного применения специально- и обще-подготовительных координационных упражнений [9]. Элементы равновесия являются составной частью почти всех движений: метательных, акробатических, циклических, ациклических, спортивно-игровых и т.д. [8].

Многообразие проявлений равновесия вызывает потребность в уточнении его разновидностей. Многие авторы пытались изучить устойчивость тела в двигательной деятельности. Однако до настоящего

времени структура данного двигательного-координационного качества, его проявления и основные элементы, факторы, которые определяют развитие и критерии оценки устойчивого положения тела не определены. Поэтому необходимо обосновать каждый структурный элемент этого качества. [8]

ДКК имеет следующие компоненты:

- рациональное расположение звеньев тела;
- дозировку и перераспределение мышечных усилий;
- уровень пространственной ориентации.

Основой управления любым равновесием является взаимодействие тела с земной гравитацией. Чем выше положение общего центра тяжести над опорой, тем большее воздействие оказывают на него силы гравитации и тем труднее сохранять устойчивость. [9]

Рациональное расположение звеньев тела способствует лучшему сохранению равновесия, поэтому правильная осанка в положении сидя или стоя способствует устойчивости тела. Рациональное размещение звеньев тела существенно влияет на активность мышц (например, в положении приседа на одной ноге резко увеличивается активность мышц туловища и опорной ноги). Следовательно, расположение звеньев тела влияет не только на внешнее восприятие любого двигательного действия, но и способствует сохранению устойчивости. [27]

Второй компонент равновесия - дозировка и перераспределение мышечных усилий. Трудность сохранения устойчивого положения тела после выполнения какого-либо движения (поворота, прыжка, кувырка) заключается в том, что усилия мышечных групп имеют кратковременный характер, возникая лишь в конкретных фазах двигательного действия, при этом в начале и в конце движений величина этих усилий различается. Объем прилагаемых мышечных усилий в значительной степени выражается в определенном проявлении равновесия. Например, сохранение равновесия на повышенной опоре и после выполнения вращения требует совершенно разного характера приложения усилий. Во втором случае их требуется

значительно больше, что связано с наличием реакции противовращения. [38]

Сохранение устойчивости после выполнения разных прыжков требует преодоления конкретных пассивных сил. Чем сложнее техника прыжка, тем более значительные силы необходимо преодолеть. При непродолжительном характере выполнения двигательных действий возникают дополнительные трудности, которые связаны с решением проблем сохранения равновесия в максимально недолгий отрезок времени. При этом резко возрастают требования к проявлению высокого уровня внутримышечной и межмышечной координации.

У разных групп мышц, как известно, различная степень активности. Наибольшей обладают мышцы, которые выполняют основную нагрузку при удержании звеньев тела в состоянии равновесия. Например, в стойке на руках наивысшая степень активности наблюдается у мышц лучезапястных суставов и мышц спины. [34]

Уровень пространственной ориентации является третьим компонентом сохранения устойчивого положения тела. Для выполнения любого двигательного действия, от простых примитивных движений (баланс тела в определенной позе, ходьба, бег) до тяжелых спортивных упражнений, необходима определенная степень ориентации в пространстве. Чем она лучше, тем легче сохранять устойчивое положение. Пространственная ориентация обеспечивает точность движений при перемещении тела и его отдельных звеньев, тем самым имеет большое значение в различных видах двигательной деятельности. Например, меткость броска мяча зависит от степени точности оценки пространственных характеристик движений. Такие понятия, как «чувство мяча», «чувство дистанции» и так далее, являются продуктом взаимодействия комплекса функциональных систем, позволяющих определять и контролировать расстояние, поэтому намного сложнее сохранять устойчивость тела при выполнении разных движений с закрытыми глазами. [9]

Основными подвидами равновесия принято считать динамическое и

статическое, но в специальной литературе не описывается многообразие данных проявлений. Это вызывает трудности в толковании ведущей роли определенных факторов для развития и совершенствования данного качества. [11]

Поэтому определение конкретных проявлений статического и динамического равновесия является очень значимым. Специальные исследования привели к выводу, что и у статического, и у динамического равновесия существует ряд специфических и неспецифических проявлений. Специфические определяются конкретным видом спортивной деятельности, а неспецифические характерны для трудовой и бытовой деятельности. [9]

Это разделение условно, так как невозможно провести четкое разграничение в сложной двигательной деятельности без нарушения структуры движения. Тем не менее, выделение этих двух относительно самостоятельных групп оправдано с точки зрения развития и совершенствования устойчивости тела. Стоит помнить, что добиться абсолютной устойчивости тела невозможно. При сохранении любого равновесия мышцы находятся в состоянии определенного тремора, который в большей степени проявляется у нетренированных людей, и, в связи с этим труднее добиться равновесия. [11]

На сохранение равновесия также оказывает влияние состояние дыхательной системы. Например, при убыстренном дыхании колебательные движения тела увеличиваются, и для сохранения равновесия потребуются больше усилий. При этом задержка дыхания на 30 секунд и более вызывает снижение колебаний тела. [49]

Способность удерживать равновесие зависит и от уровня развития подвижности в суставах. Чем выше степень подвижности (в определенной мере), тем легче обеспечить рациональное расположение тела и его отдельных звеньев и таким образом управлять устойчивостью [13].

Одним из факторов, влияющих на способность сохранять устойчивое положение тела, является степень развития физических и координационных

качеств. Чем выше уровень общей и специальной выносливости, тем быстрее человек осваивает разные виды равновесия.

Уровень развития гибкости также влияет на сохранение равновесия. Высокая степень гибкости шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника позволяет занять устойчивую позицию над опорой. [42]

Ловкость также оказывает влияние на возможность сохранять равновесие, особенно во вращательных и прыжковых упражнениях. Высокий уровень мышечной и внутримышечной координации обеспечивает решение достаточно сложных двигательных задач. Поэтому сложность упражнения прямо пропорциональна ловкости, которая потребуется для баланса тела. Ловкость проявляется и в целесообразном выполнении действий, времени осуществления движений, в правильной мгновенной оценке ситуации и адекватной реакции. Большое значение имеет точность движений, обеспечивающая рациональное расположение звеньев тела над опорой и без опоры. Точность двигательных действий способствует их высокой экономичности, выполнению с меньшими затратами мышечных усилий и энергии. Проявляется она в совершенной форме (видимой стороне) движений и четкой структуре (содержании) двигательного действия. [9]

Ритмичность влияет на устойчивость положения тела, обуславливает равномерное распределение и перераспределение мышечных усилий. Она обеспечивает приемлемое соотношение отдельных частей двигательного действия, их непрерывность в течение какого-либо промежутка времени, а также характер, согласованность и амплитуду отдельных движений. В любом упражнении есть определенная продолжительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамика). Темп и динамика тесно взаимосвязаны друг с другом и их оптимальное сочетание обеспечивает гармонию движений. В этом случае наблюдается чувство ритма ходьбы, бега и т.д., что невозможно без устойчивого положения тела [17].

Один из факторов, повышающих способность сохранять равновесие, является психологический настрой и эмоциональное состояние. Если уровень

психологической подготовки высокий, то он будет способствовать уравновешенности нервных процессов, а они, в свою очередь, являются важным условием устойчивого положения. И положительные эмоции способствуют повышению работоспособности, мышечной активности и, как следствие, более эффективному сохранению равновесия тела и его отдельных звеньев [9].

Исходя из вышеназванного, можно дать следующее определение: равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия, которая зависит от таких факторов, как психологический настрой и эмоциональное состояние, подвижность суставов, состояние дыхательной системы, степень развития физических и координационных качеств, уровень гибкости, ловкости и ритмичности. [15]

Следующим видом КС являются *способности, основанные на проприорецептивной чувствительности*. Исследования В.И. Ляха показали, что они достаточно специфичны. Это способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения. [8]

Так как управление движениями с различными параметрами осуществляется с помощью различных проприорецепторов, существует довольно обширный спектр простых способностей.

Способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров основаны, по большому счету, на точности и тонкости двигательных ощущений и восприятии, которые выступают часто в сочетании со зрительными и слуховыми способностями. При небольшом моторном опыте ощущения и восприятия детей еще слишком грубы, не точны, плохо осознаваемы ошибки в воспроизведении, оценке или дифференцировании пространственных, временных, пространственно-временных и силовых признаков движения. По мере приобретения опыта ощущения и восприятия

параметров выполняемых движений становятся более точными, отчетливыми и ясными. [9]

Специфический характер мышечно-двигательных ощущений и восприятий в каждом виде физических упражнений зависит от особенностей координации движений, условий окружающей среды, используемых снарядов. Специализированные восприятия в спортивной деятельности иначе называют чувствами. Наиболее известные чувства: дистанции у фехтовальщиков и боксеров, предмета у гимнасток, воды у пловцов, времени у бегунов, велосипедистов, лыжников и т.д. [7]

Из этого можно сделать вывод, что способности к воспроизведению, различению, отмериванию и оценке пространственных, временных и силовых параметров движений, действий или деятельности в целом, которые основаны на точности и тонкости отдельных восприятий (чувств), довольно разнообразны, носят специфический характер и развиваются в зависимости от особенностей того или иного вида спорта. [14]

Однако данные способности сами по себе встречаются крайне редко. Кроме этого, они находятся во взаимодействии с другими специальными и специфическими КС, а также с физическими и психологическими особенностями. [15]

Эти связи обусловлены тем обстоятельством, что в двигательной деятельности координация движений выступает как целостный психомоторный процесс, в котором тесным единством выступают разнообразные ее компоненты: интеллектуальные (программирующие и смысловые), сенсорные, сенсомоторные и моторные (исполнительские, физические). [23]

Только при систематическом применении обще- и специально-подготовительных координационных упражнений, методов и методических приемов совершенствования специальных КС будет развиваться способность точно воспроизводить, оценивать, отмеривать и дифференцировать параметры движений. Для увеличения эффективности педагогического

воздействия используют систематические подходы, направленные на улучшение этих способностей. Методы развития КС основаны на системном выполнении заданий, которые предъявляют высокие требования к точности выполнения двигательных действий или отдельных движений. [16]

Задания для развития специальных КС:

- аналитические (избирательные) - на точность воспроизведения, оценки, отмеривания и дифференцирования преимущественно одного какого-либо параметра движения (пространственного, временного или силового);

- систематические - на точность управления двигательными действиями в целом.

Это разделение тоже условно, так как точность воспроизведения, оценки и т.п., скажем, пространственного параметра изолированно от аналогичных характеристик временного или силового признака движения не встречается. [9]

В реальном процессе управления и регулирования движением эти виды точности всегда выступают в органическом единстве. Поэтому, хотя и возможно преимущественное дифференцированное воздействие на улучшение точности одного какого-либо параметра движения, обязательной является установка на достижение точности выполнения двигательного действия в целом. [21]

Таким образом можно сделать вывод, что при целенаправленном развитии и совершенствовании КС, младшие школьники значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями, приобретают умение рационально и экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Усвоение новых и перестройка старых тренировочных программ проходят на более высоком качественном уровне. При этом успешнее совершенствуется спортивная техника и тактика, легче даются задания, требующие высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах. Двигательный опыт

постоянно пополняется, и постоянное овладение новыми видами физических упражнений приносят радость и удовольствие.

1.3. Развитие координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста посредством занятий ритмической гимнастикой

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. [23]

По показателям отечественных и зарубежных ученых, у современных младших школьников в настоящее время отмечается снижение темпов роста и замедление развития. Нехватка движения плохо сказывается не только на физическом, но и на психологическом состоянии, ведь бегая, прыгая, играя в подвижные игры, просто гуляя на свежем воздухе, ребенок снимает внутреннее напряжение. В результате процесс образования протекает с ущербом для здоровья обучающихся. [12]

Физкультурные минуты, по сути, это кратковременные перерывы в образовательном процессе длительностью от 1 до 3 мин, когда школьникам необходимо выполнить 2—3 физических упражнения. Главная цель физкультминуток — расслабить работающие группы мышц, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы и избавиться от застоев в слабонагруженных частях и органах тела, т.е. предоставить организму возможность отдохнуть. Количество и частота таких перерывов в деятельности школьников определяются особенностями трудового процесса. Обычно за один учебный день они выполняются от 2 до 5 раз независимо от остальных видов производственной гимнастики. [26]

Физкультурную минутку иногда проводят и под музыку, если это не вредит плану урока. И хотя музыкальные паузы подразумевают большую подготовку и временную затрату, они позитивно воспринимаются детьми. Как правило, чаще используют музыку из популярных мультфильмов и песни героев сказок. [23]

Вопрос рационального использования свободного времени младших школьников всегда остро стоял в обществе, ведь любой момент их деятельности должен быть направлен на их воспитание. Но большую продуктивность приносит воспитание в свободное от учебы время. []

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность. [26]

Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС включена в основную образовательную программу, а именно в часть, которую формируют участники образовательного процесса. На современном этапе внеурочная работа – хорошая возможность расширить школьную инфраструктуру. Использование внеурочной деятельности для закрепления и практического использования отдельных аспектов содержания программ учебных предметов обладает большим преимуществом. [30]

Внеурочная деятельность в начальной школе решает сразу несколько задач. Во-первых, адаптация ребенка в школе протекает благоприятно. Нагрузка, которую содержат учебный процесс, оптимизируется. В учебной деятельности школьников учитываются их индивидуальные особенности. Школьники овладевают навыками коммуникативного общения и учатся быть частью общества. Результатом внеурочной деятельности является улучшение условий школьников для развития творческих и интеллектуальных способностей, развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (общество, семья, окружающий мир, знания, культура, труд) – для

формирования здорового образа жизни и обучения формам совместной деятельности. [24]

Ритмика находит отражение в спортивно-оздоровительном направлении внеурочной деятельности. Одной из важных потребностей младшего школьника является повышенная двигательная активность, и от ее уровня зависит его здоровье и общее развитие. [30]

Благодаря ритмике происходит укрепление детского организма, и физическое развитие становится правильным. Кроме этого, развитие ребенка протекает равномерно и всесторонне: развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, расширяется кругозор. В результате формируется гармоничная личность. [19]

Занятия ритмикой оказывают положительное воздействие и на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно воспринять и осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, найти соответствие между заданными движениями и темпом музыки. Ритмика обеспечивает благоприятные условия для развития творческого воображения школьников, произвольного внимания, памяти. Потребность детей в движении становится упорядоченной и осмысленной деятельностью. Такой вид физической деятельности оказывает на детей положительное влияние, помогает снять чрезмерную возбудимость и нервозность и усвоить правила организации и дисциплины. [24]

Занятия ритмикой важны и полезны для воспитания положительных черт личности. Например, выполняя упражнения на пространственные построения, изучая парные танцы, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливому обращению друг с другом.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей»,

движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. [31]

На ловкость, точность движений и скорость реакции влияют упражнения с мячами, лентами, шарами, обручами.

Высокоразвитое мышечное (двигательное) чувство и пластичность нервных процессов является основой ловкости. Чем выше у ребенка развита точность ощущения и восприятия собственных движений, тем быстрее он овладевает новыми двигательными навыками. Немаловажную роль при этом играет предыдущий двигательный опыт. Новые движения легче усваивают те дети, у которых богаче запас накопленных ранее двигательных координаций и навыков [17].

Соответствия двигательных действий к возникающим ситуациям окружающей обстановки определяют уровень ловкости и КС.

Ловкость проявляется в трех основных направлениях КС [1]:

1. Способность усваивать новые движения.
2. Умении дифференцировать и управлять различными характеристиками движений.
3. Способность импровизировать и комбинировать движения в процессе двигательной деятельности

Постоянное обучение новым упражнениям и их успешное усвоение – главная предпосылка для развития ловкости у младших школьников. И на эту характеристику направлена целая группа специальных упражнений, характеристиками которых выступают:

1. Согласованность движений, выполняемых различными частями тела, во времени, в пространстве и силе.
2. Точность движений, зависящая от того, насколько согласованы мышечные усилия с конечным направлением, амплитудой и быстротой движений.

Эти упражнения приносят пользу лишь до тех пор, пока не наступает автоматизация. Чтобы избежать этого, необходимо их разнообразить и постоянно усложнять. В результате будет совершенствоваться суставно-мышечная чувствительность, способствующая формированию такой двигательной дифференцировки.

Весомо воздействует на развитие координационных способностей и освоение верной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний [16]. Так как координационные упражнения быстро ведут к утомлению, их выполнение следует планировать на первую часть занятия [7].

Наиболее обширную и доступную категорию средств развития координационных способностей у детей от 6 до 11 лет составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц [3]. Это простые и сложные упражнения без предметов и с предметами (скакалками, мячами, гимнастическими палками, булавами и др.), выполнять которые можно в любых условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, перекуты и др.), упражнения в равновесии [6].

Специфичную категорию образуют упражнения с направленностью на отдельные психофизиологические функции, обуславливающие управление движениями и их регуляцию. Эти упражнения направлены на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий [14].

Для легкого, точного и изящного выполнения упражнений достаточно научить ребенка произвольно и своевременно расслаблять мышцы и регулировать степень мышечных усилий. Данная цель достигается с помощью упражнений на расслабление [2].

Навык произвольного расслабления мышц развивается только при правильном восприятии изменяющегося состояния мышц. Для этого необходимо выполнять такие упражнения, с помощью которых занимающиеся научились бы:

- 1) Поддерживать движение расслабленной части тела по инерции активными движениями других частей тела.
- 2) Определять в процессе упражнения фазы отдыха и максимально расслаблять мышцы;
- 3) Четко разграничивать ощущение максимально напряженного и расслабленного состояния мышц по сравнению с обычным и незначительным;
- 4) Одновременно расслаблять и напрягать разные группы мышц.

При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц надо комбинировать с вдохом и задержкой дыхания, расслабление – с активным выдохом [25].

Также для развития ловкости можно использовать подвижные игры, разнообразные акробатические и гимнастические элементы. Прямым путем к развитию ловкости считаются упражнения из художественной гимнастики, особенно с предметами.

Специалисту ритмической гимнастики при определении средств повышения КС следует помнить, что их совершенствование связано с накоплением большого количества различных двигательных способностей и с определением путей их быстрого объединения в упражнения, комплексы [9].

Таким образом, в соответствии с вышеизложенным, на занятиях ритмикой педагогу нужно учитывать индивидуальные особенности организма младшего школьника: процессы центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Педагог должен применять на занятиях ритмикой многочисленные методы усовершенствования координационных способностей, чтобы добиться более высокого уровня их проявления.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

С целью изучения развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста проведен констатирующий эксперимент.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа «Комплекс Покровский» г. Красноярск.

Исследование проходило в три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На первом этапе (май-сентябрь 2021 года):

Был проведен выбор темы, осуществлялось осмысление теоретико-методологических аспектов исследования, определялись ведущие позиции исследования (объект, предмет, цель, гипотеза, задачи и т.д.), изучались литературные источники по проблеме исследования, были подобраны методы исследования.

На втором этапе (октябрь-декабрь 2021 года):

Проводился констатирующий эксперимент в МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский» г. Красноярск на занятиях общей физической подготовки с обучающимися 8-9 лет, с целью исследования начального уровня развития координационных способностей в младшем школьном возрасте.

Педагогическое наблюдение заключалось в визуальной оценке проводимых занятий с детьми, оценки результатов овладения занимающимися новыми двигательными действиями, отношения детей к занятиям.

На третьем этапе (апрель-май 2022 года):

Осуществлялась разработка комплекса упражнений для развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста на урочных и внеурочных занятиях ритмикой.

Таким образом, были выделены основные критерии формирования координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

2.2. Методы исследования

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие [2].

В общем виде под КС принято понимать возможности человека, которые определяют его готовность к лучшему управлению и стабилизации двигательного действия.

Для исследования координационных способностей и их развития у обучающихся младшего школьного возраста использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование двигательных качеств;
- методы математической обработки.

1. Анализ научно-методической литературы. Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась литература о ритмике, особенностях применения в младшем школьном возрасте. Была изучена характеристика средств и методов ритмики. Анализировалась литература о координационных способностях, их развитии.

2. Тестирование двигательных качеств Одним из показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей, является успешная сдача ими тестов. Тестирование проводилось на занятиях физкультурой МБОУ «Средняя школа №155 им. Героя Советского союза Мартынова Д.Д.». Наблюдения велись за детьми 8-9-летнего возраста. С

помощью тестов выявлялся начальный уровень развития координационных способностей.

3. Методы математической обработки. Все результаты исследований были обработаны с помощью пакета Microsoft excel.

Исследован начальный уровень развития координационных способностей обучающихся 2 классов в количестве 58 человек. Перед проведением эксперимента была проведена консультация с медицинским работником гимназии, по показаниям которого все дети были допущены до тестов.

Исходя из анализов литературных источников (В.И. Лях, 1989; Л.Д. Назаренко, 2003), использовались тесты, при помощи которых мы изучили развитие координационных способностей младшего школьника:

- определение уровня ловкости;
- определение уровня точности;
- способность к сохранению равновесия;
- определение уровня ритмичности;
- определение уровня пластичности;
- координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

Тест определения ловкости. Прыжки через скакалку на полу по кругу в заданной последовательности. 1 – на правой ноге; 2 – на левой; 3 – на двух; 4 – ноги врозь; 5- ноги скрестно.

5 баллов – упр. выполнено без ошибок; 4 балла – при одном нарушении последовательности, нарушении ритма; 3 балла – заступ на скакалку, нарушения ритма.

Тест для определения точности. Школьник перепрыгивает скакалку при вращении ей партнером.

5 баллов – задание выполнено; 4 балла – один сбой; 3 балла – два сбоя в темпе движений.

Тесты для определения равновесия. 1. Толчком двумя ногами, прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс. Оценивается степень сохранения равновесия после прыжка.

5 баллов – сохранение вертикального положения; 4 балла - незначительное покачивание верхнего плечевого пояса; 3 балла – переступания с фиксацией положения.

2. Из положения в приседе перекат вперед в стойку на одной ноге, другую назад, руки на пояс.

5 баллов – уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла – наличие покачиваний, не сходя с места; 3 балла – нарушение слитности, переступания.

3. Передвижение в приседе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке. 5 баллов – движения слитны, уверенны, в среднем темпе; 4 балла – замедленный темп с покачиваниями; 3 балла – излишняя скованность, напряжение.

Тесты для определения ритмичности. 1. При ходьбе выпадами нога опускается на пол акцентировано с носка на всю ступню. Оценивается ритмичность движений. 5 баллов – нога неслышно ставится на большой палец, затем акцентированно на ступню через одинаковые промежутки; 4 балла – явная напряженность и скованность; 3 балла – 1-2 нарушения в равномерности шагов.

2. Занимающиеся повторяют за учителем показанное упражнение: ходьбу с подниманием прямой ноги вперед с разведением рук в стороны, сохраняя рисунок движения, ритм, амплитуду, темп, динамику. 5 баллов – полное соответствие с образцом; 4 балла – нога поднята до горизонтали, носок не оттянут, голова опущена; 3 балла – нога не доведена до горизонтали, движения скованны, руки не всегда разводятся в стороны.

Тест для определения уровня пластичности. Приставной шаг в сторону с небольшим приседанием (4 шага влево, 4 шага вправо) выполняется с вращением кистей наружу и внутрь (2 движения).

5 баллов – полное соответствие амплитуды, направления, темпа, слитность выполнения; 4 балла – недостаточная слитность, выразительность; 3 балла – слабая слитность и отсутствие выразительности.

Способность к ориентированию в пространстве оценивалась с помощью выполнения последовательно по прямой линии 4 кувырков за минимальный отрезок времени.

5 баллов- уверенное выполнение за 10 секунд; 4 балла – отклонение от линии, выполнение за 15 секунд; 3 балла-выполнение с остановками, полное несоблюдение линии, потрачено времени более 15 секунд.

На основании теоретического материала первой главы были выделены три критерия наиболее значимые: точность, ориентация в пространстве и ловкость, так как развитие этих способностей в большей степени влияет на формирование координации в целом, а в частности равновесия (статического и динамического), ритмичности и пластичности. Данные критерии были расположены по уровню сложности их проявления.

Таблица 1. Критерии и уровни развития координационных способностей

Уровни Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Точность	Ребенок умеет эффективно использовать динамические основы упражнения, силу мышц, выполняет	У ребенка Наблюдается легкая неуверенность и Скванность в выполнении упражнений,	Движения у ребенка скованные, Дополнительные попытки не помогают в анализе, оценке и корректировке

	<p>упражнения легко и свободно, умеет сочетать движение разных звеньев тела во времени и пространстве, действия ритмичны, подготовительные движения выполняются, как правило, несколько медленнее и с наименьшими усилиями, чем основные. Направление, амплитуда, сила и скорость движения рассчитываются ребенком точно.</p>	<p>требующих точности, ребенок дольше сосредотачивается, после нескольких попыток выполнения упражнения результаты улучшаются, ребенку сложно удерживать ритмичность, скорость и силу движений продолжительное время.</p>	<p>собственных действий, движения несогласованные и неритмичные; ребенок много сил тратит на подготовительные фазы упражнения и не может ускориться на основных, плохо рассчитывает амплитуду, силу и скорость движений.</p>
<p>Ориентация в пространстве</p>	<p>Ребенок точно воспроизводит пространственные параметры движений, легко изменяет направления движений и исходные положения и точно соотносит эти движения с силовыми</p>	<p>Ребенок испытывает трудности в ориентации в пространстве при появлении внешних раздражителей, резком изменении направления или чередования действий разной амплитуды и силы, а также при изменении</p>	<p>Пространственная регуляция двигательного действия требует особой концентрации, выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль,</p>

	<p>компонентами, скоростью, ритмичностью, варьирует конечные положения и пространственные границы выполнения упражнения, выполняет привычные двигательные действия в непривычных сочетаниях, а также в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль.</p>	<p>пространственных границ выполнения упражнения у ребенка снижается концентрация и точность выполнения движений. Упражнения на зеркальные действия ребенок выполняет точно только если не ограничен во времени на повторение.</p>	<p>Маловероятно и вызывает у ребенка негативные реакции. Наблюдаются большие трудности в расчете силового и амплитудного компонентов движения при изменении пространственных границ выполнения упражнения.</p>
Ловкость	<p>Ребенок хорошо выполняет движения, включенные в подвижные игры с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями, умеет быстро перестраивать двигательную</p>	<p>Быстрота реакции на смену обстановки или условий выполнения упражнения вызывает трудности в выполнении, ребенок теряет ритм, снижается точность движений, среди ранее согласованных действия могут появиться</p>	<p>Быстрота реакции очень низкая, ребенок не сразу выполняет усложненные варианты уже привычных действий, плохо комбинирует двигательные действия, в статических и динамических</p>

	<p>деятельность в соответствии внезапно меняющейся обстановкой, вызывают трудности смены упражнения равновесие, движения части тела постепенно повышающимися требованиями точности направления, амплитуды быстроте ориентировки. Движения ритмичны и согласованны.</p>	<p>спонтанные резкие. Ребенок испытывает трудности при выполнении упражнений на равновесие в условиях уменьшения площади опоры.</p>	<p>положениях равновесие держит очень непродолжительный промежуток времени, упражнения, требующие амплитудных, сильных движений собственных действий, движения несогласованные и неритмичные; ребенок много сил тратит на подготовительные фазы упражнения и не может ускоряться на основных, плохо рассчитывает амплитуду, силу и скорость движений.</p>
--	--	---	---

ГЛАВА 3. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

3.1. Анализ результатов формирующего эксперимента

Проведенное тестирование обучающихся показало следующие результаты. На начальном этапе измерения уровня развития координационных способностей было выявлено, что средний уровень развития имеют 44 человека (76 %), высокий уровень-14 человек (24%) (Табл.2).

При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня развития ловкости (низкий уровень выявлен у 24 человек) и ориентации в пространстве (низкий уровень-21 человек).

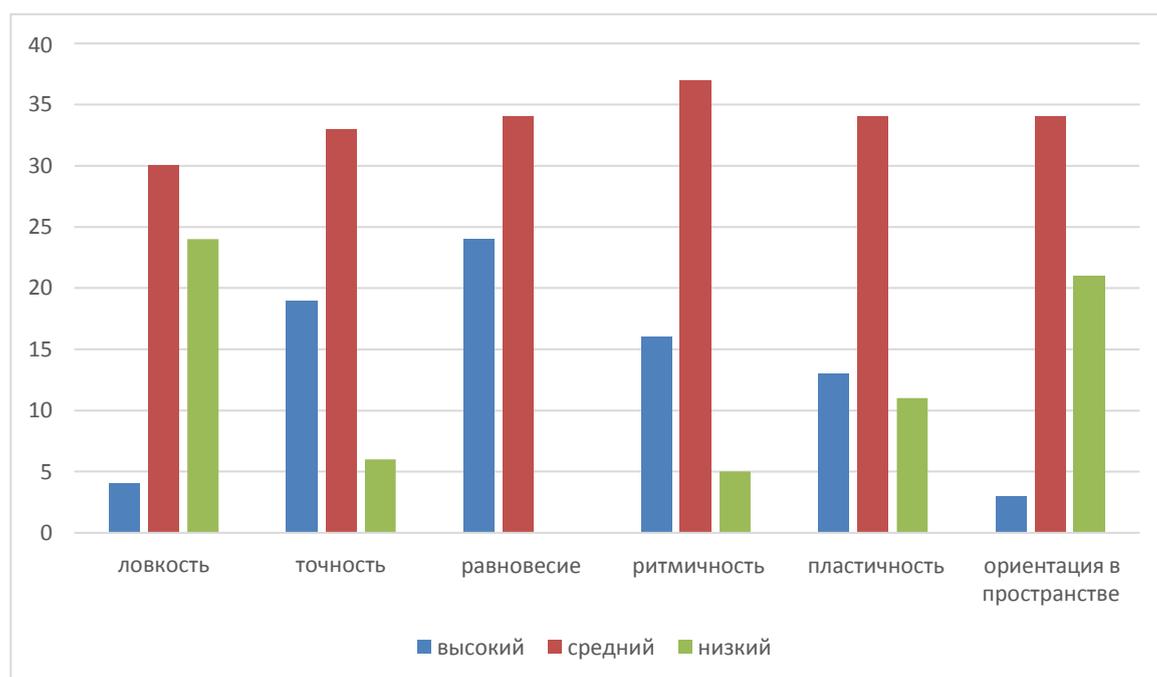


Рисунок 1 - Сводные результаты по определению видов координационных способностей

Анализируя результаты исследования, можно говорить о том, что в возрасте 8-9 лет хорошо развиты такие виды координационных способностей, как точность, равновесие и ритмичность. Это можно объяснить тем, что у обучающихся младшего школьного возраста хорошо

развиты такие качества, как глазомер, вестибулярный аппарат и др.

Для дальнейшей работы учитывались результаты каждого класса.

Анализируя данные 2 «А» класса, мы получили такие результаты (Табл. 3).

Таблица 3 - Исследование уровня развития координационных способностей во 2 А

Критерии оценки	ловкость	точность	равновесие	ритмичность	пластичность	ориентация в пространстве
Высокий	3	8	15	7	7	2
Средний	15	18	14	21	16	13
Низкий	11	3	0	1	6	14

По результатам констатирующего эксперимента мы составили диаграмму (Рис.2), из которой видно формирование каких критериев вызывает наибольшее затруднение во 2 «А» классе.

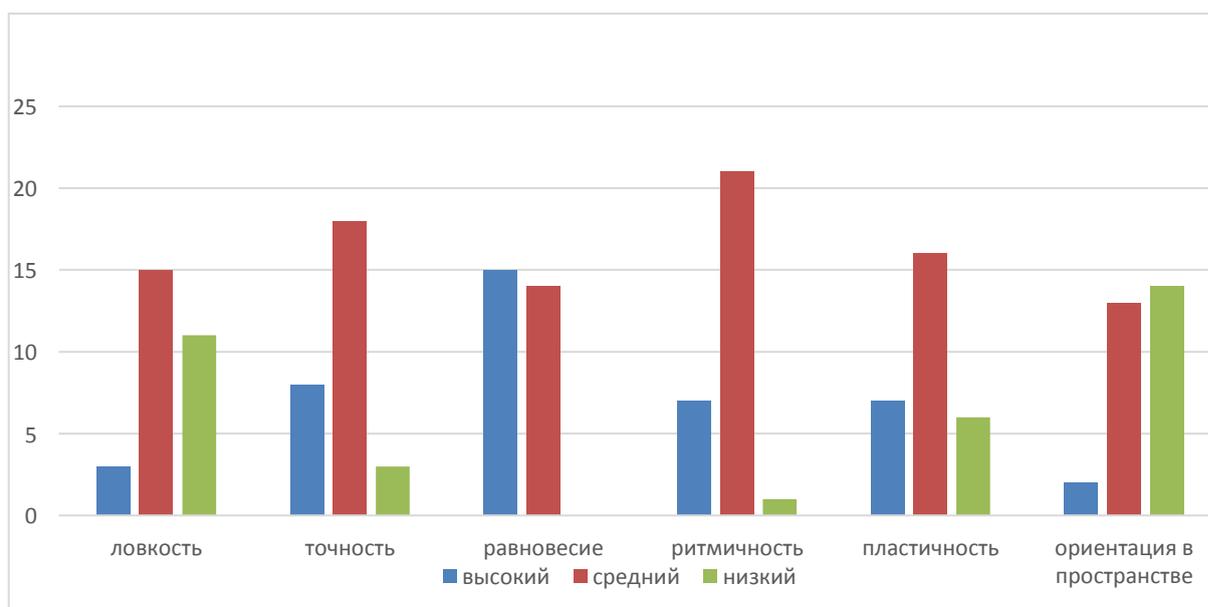


Рисунок 2 - Результаты по определению видов координационных способностей во 2 «А»

Выявлено, что такие критерии, как ловкость и ориентация в пространстве развиты у детей 8-9 лет плохо. Высокий уровень преобладает в категории равновесия (15 человек). Тестирование 2 «Б» класса показало следующие результаты (Табл.4).

Таблица 4 - Исследование уровня развития координационных способностей обучающихся 2 Б класса

Критерии оценки	ловкость	точность	равновесие	ритмичность	пластичность	ориентация в пространстве
Высокий	1	11	10	9	6	1
Средний	15	15	19	16	18	21
Низкий	13	3	0	4	5	7

По результатам исследования уровня развития координационных способностей мы составили диаграмму (Рис.3), из которой видно, что такие критерии, как ловкость вызывает наибольшее затруднение во 2 «Б» классе. Все остальные показатели находятся на среднем уровне.

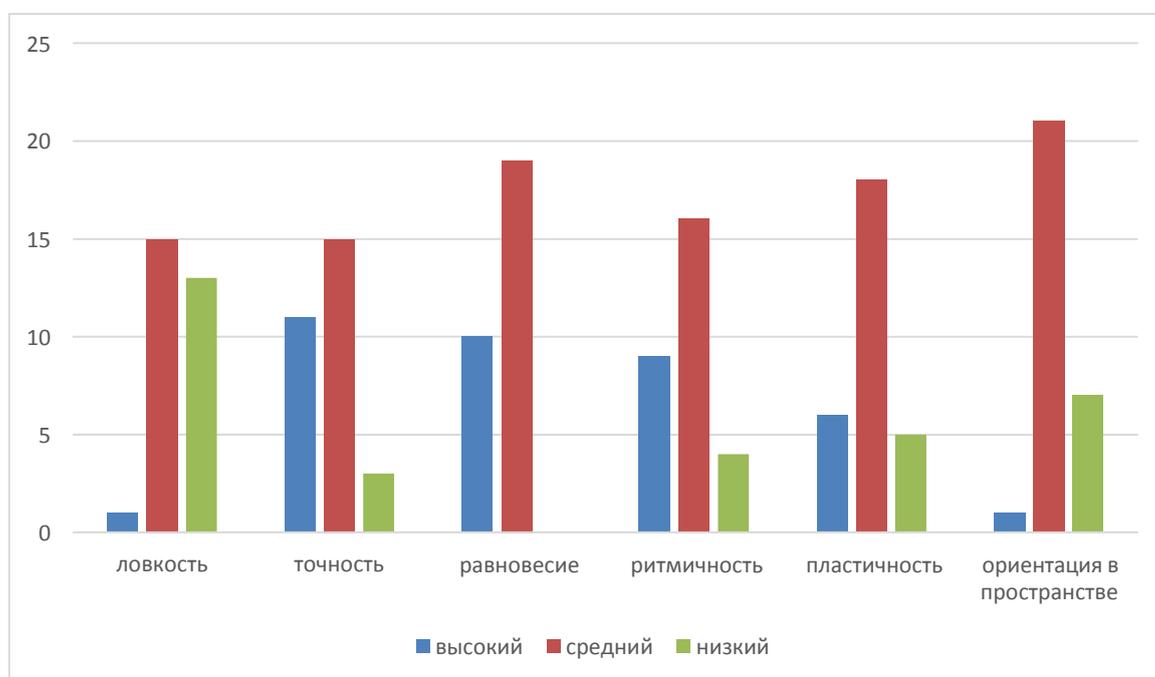


Рисунок 3 - Результаты по определению видов координационных способностей во 2 «Б»

Это позволяет сделать вывод, что в младшем школьном возрасте отсутствие движения и сидячий образ жизни замедляет развитие координационных способностей.

Нами были проанализированы гендерные отличия в развитии координационных способностях младших школьников.

Таблица 5 - Исследование гендерных различий в уровне развития координационных способностей

Критерии	Уровни	Девочки/кол-во	Мальчики/кол-во
Ловкость	высокий	2	2
	средний	19	11
	низкий	9	15

Точность	высокий	10	9
	средний	16	18
	низкий	5	1
Равновесие	высокий	3	3
	средний	23	24
	низкий	4	1
Ритмичность	высокий	3	2
	средний	18	9
	низкий	9	17
Пластичность	высокий	7	6
	средний	18	16
	низкий	6	5
Ориентация в пространстве	высокий	2	1
	средний	20	14
	низкий	8	13

По ряду координационных показателей девочки превосходят мальчиков (ритмичность, ориентация в пространстве, ловкость). Это можно объяснить тем, что дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Так как центр тяжести у девочек находится ниже, чем у мальчиков, они легче справляются с упражнениями на равновесие. Известно, что жизненная емкость легких, сила мышц рук и туловища больше у мальчиков, разные и антропометрические данные мальчиков и девочек. Девочки по сравнению с мальчиками характеризуются большей частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; большими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги. У мальчиков по сравнению с девочками: большая

скорость бега на дистанциях 10, 20 и 30 м; большая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг.

Таким образом, мы получили следующие результаты: средний уровень развития точности показали 33 человека (57%), низкий уровень развития способности к ориентированию в пространстве – 21 человек (36%) и ловкости – 24 человека (41%). Для более эффективного процесса развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста следует использовать занятия ритмики, которые вносят в занятия разнообразие средств, элементы игры, возможность педагогу полностью отвечать физиологическим требованиям данного возраста. Обязательное условие – непрерывное освоение новых упражнений или изменение условий, внешних факторов для выполнения уже изученных.

3.2. Реализация программы по развитию координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста средствами ритмической гимнастики

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, которые показали средний уровень развития точности и низкий уровень развития ориентации в пространстве и ловкости, опираясь на рабочую программу «Ритмика» (2-4 классы), составленную на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» и на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденной Министерством просвещения, а также на авторскую программу Беляевой Веры Николаевны для обучающихся 1-7 классов «Ритмика и танец», мы разработали программу по развитию координационных способностей обучающихся младшего школьного на

занятиях ритмикой.

Проанализировав и сопоставив существующие программы по физической культуре (программа для учащихся 1-4 классов А.П. Матвеева, программа для учащихся 1-11 классов В.И. Ляха.), мы пришли к выводу, что на уроках уделяется недостаточное внимание развитию координационных способностей. Главными задачами являются: развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека и совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, метании. На занятиях детям предлагается упражнения общей физической подготовки (прыжок в длину, бег на различные дистанции, отжимания и т.д.) или подвижные игры, такие как волейбол, баскетбол, что косвенно касается развития координационных способностей. Наша программа заполняет эти пробелы, допущенные в анализируемых программах.

Перед началом проведения программы необходимо провести анкетирование (приложение А), чтобы определить, насколько целесообразно занятие ребенка ритмикой. Так, в первую очередь для нас важна занятость младшего школьника: при малом количестве свободного времени у ребенка может произойти физическая перегрузка. В обратном случае, при чрезмерной умственной нагрузке, физическое здоровье нуждается в коррекции, и тогда наша программа благоприятно подействует на координацию ребенка и его общее физическое состояние. К сожалению, баланс умственного и физического труда в настоящее время трудно достигим, и поэтому выявление соотношения двух этих показателей является для нас необходимым, чтобы не навредить ребенку.

Также необходимо учитывать медицинские показания, которые могут стать ключевыми в определении необходимости занятий ритмикой у младших школьников. В случае, если у ребенка имеются ограничения, связанные с состоянием здоровья, в нашей программе он принимать участие

не сможет.

В первую очередь, мы учли, что к семи годам дети почти полностью могут управлять своим телом и способны координировать движения. Чтобы заинтересовать их занятиями ритмикой, способствуя тем самым их дальнейшему физическому и эстетическому развитию, необходимо подбирать более сложные движения и построения, рассчитанные на быструю смену ориентиров.

Целью комплекса упражнений «Развитие координационных способностей на занятиях ритмикой» является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи комплекса «Развитие координационных способностей на занятиях ритмикой»:

- развитие музыкально-ритмических способностей;
- развитие ловкости, точности;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

На уроках ритмики обучающиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Учитель является активным субъектом процесса внеурочной деятельности по развитию КС, и поэтому на его двигательную активности также оказывается благоприятное воздействие.

Урок в классе может проводиться 1 раз в неделю по 1 академическому

часу. Программа рассчитана на 1 учебный год.

Программа по ритмике состоит из 3-х разделов:

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец.
3. Танцевальные композиции.

Первый раздел направлен на получение младшими школьниками двигательных навыков и умений, изучение большого объема новых движений, развитие точности, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятия ритмикой.

Второй раздел нацелен на приобретение учащимся знаний в области музыкальной грамоты, изучение способов музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, развитие ориентации в пространстве.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических балльных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики, развитие ловкости.

Таблица 6 - Тематический план комплекса упражнений «Развитие координационных способностей на занятиях ритмикой»

Наименование разделов и тем	Количество часов
	Всего
Введение	1
Раздел 1. Хореографическая азбука	
1.1. Разминка. Поклон. Комбинация «Слоник»	3
1.2. Фигурная маршировка	2
1.3. Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	3
1.4. Движения по линии танца	3
1.5. Общеразвивающие упражнения	3
Итого по разделу:	14
Раздел 2. Музыка и танец	
2.1. Разминка. Танцевальный этюд «Листья».	1
2.2. Тренировочный танец «Стирка»	2
2.3. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	2
2.4. Разминка. Танец «Цыплята».	2

Итого по разделу:	7
Раздел 3. Танцевальные композиции	
3.1. Парные композиции	6
3.2. Массовые композиции	6

Итого по разделу:	12
ВСЕГО:	34

Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система. Совершенствованию координации способствует выполнение специальных физических упражнений в статических и динамических положениях. К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. К динамическим упражнениям относятся: ходьба по доске, скамейке или бревну, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх. А также упражнения спортивного характера. Но самым лучшим способом развития координации у обучающихся младшего школьного возраста будут игровые упражнения (приложение Б).

Упражнения на развитие и совершенствование двигательных навыков, ловкости и ориентации в пространстве на занятиях ритмикой разрабатываются на основе восприятия музыки, выбранной педагогом. Это могут быть основные движения, упражнения для развития мышечной свободы рук, танцевальные элементы, упражнения из области хореографии, способствующие правильной постановке корпуса, изучение позиций рук и ног. К отдельным танцевальным элементам, направленным на подготовку младших школьников к разучиванию большого танца, относятся подвижные игры: «Быстро в домик», «Море волнуется», «Медведь и пчелы» и др. (прил. В)

Используя игры, можно совершенствовать координацию младших школьников, развивать силу и ловкость, улучшать работу внутренних

органов (дыхания, кровообращения) и укреплять здоровье детей. Игра способствует развитию восприятия, мышления, воображения, внимания, интересов, инициативы, активности, вызывает положительные эмоции, без которых не может быть игровой деятельности. Кроме того, игра служит прекрасным отдыхом школьника от умственной работы в процессе обучения. В музыкальных играх сохраняется основной принцип ритмики: все движения должны быть органически связаны с музыкой, то есть соответствовать её характеру и средствам музыкальной выразительности.

Тематика и содержание игр обычно отражают понятные, близкие детям явления окружающей действительности, раскрывают знакомые образы. Ясность игровых образов, интерес к игре, эмоциональный рассказ педагога, выразительное исполнение музыки позволяет детям дать свои индивидуальные оттенки при исполнении игры. Совпадение образного слова, музыки и движения развивает детское воображение, ребенок точнее передает характер игрового персонажа, движения становятся свободными, исчезает скованность, появляется уверенность.

Данная программа дает возможность использовать изученные элементы и танцы на урочных занятиях для проведения физкультурных минуток и перемен.

Таблица 7 - План программы «Развитие координационных способностей на урочных занятиях ритмикой»

Наименование уроков	Количество минут
Русский язык	3
Математика	3
Чтение	3
Окружающий мир	3
Труд	3
Музыка	3
Рисование	3

Музыкальные физминутки на уроках в начальной школе – это незаменимые помощники, они дают возможность педагогу не только расслабить детей в физическом плане, но и воспитывать чувство прекрасного, а также развивать слуховые навыки ребенка. Кроме того, она может выполнять следующие функции: развитие воображения; положительный эмоциональный настрой; обеспечение музыкального развития; развитие творческих способностей детей.

Из всего вышесказанного мы можем сделать вывод, что данная программа будет способствовать развитию координационных способностей на урочных и внеурочных занятиях ритмикой, а в частности, ловкости и ориентации в пространстве, и тем самым окажет положительное влияние на их формирование.

Заключение

1. Координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Выделяют специальные, специфические и общие КС.

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

Специфические КС — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию — на равновесие, ритм, ориентировку в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др.

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

Основными методами оценки КС служат: метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов. Основным методом диагностики КС обучающихся на сегодняшний день являются специально подобранные двигательные (моторные) тесты.

2. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются игры и физические упражнения под музыкальное сопровождение.

Координация движений подвластна тренировке, и дети легко поддаются воздействию педагога и вовлечены в деятельность, специально направленную на ее развитие. Высокая степень развития координационных способностей оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными навыками. Развитые координационные способности

сохраняются в течение относительно длительного периода времени.

3. Исходя из проведенного констатирующего эксперимента, мы выяснили, что в младшем школьном возрасте отсутствие движения и сидячий образ жизни замедляет развитие координационных способностей, таких как ловкость и ориентацию в пространстве.

Средний уровень развития точности показали 33 человека (57%), низкий уровень развития способности к ориентированию в пространстве – 21 человек (36%) и ловкости – 24 человека (41%). Для более эффективного процесса развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста следует использовать занятия ритмики, которые вносят в занятия разнообразие средств, элементы игры, возможность педагогу полностью отвечать физиологическим требованиям данного возраста. Обязательное условие – непрерывное освоение новых упражнений или изменение условий, внешних факторов для выполнения уже изученных.

4. Разработан комплекс упражнений, который, исходя из результатов исследования, будет способствовать развитию координационных способностей на урочных и внеурочных занятиях ритмикой, в том числе ловкости и ориентации в пространстве, и тем самым окажет положительное влияние на их формирование.

Список используемых источников

1. Аверина И.В. Физкультурные минутки и динамические паузы. - М.:«Айрис-пресс», 2016. - 144с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб. Для студентов фак. культ. пед. Ин-тов по спец. 03.03. – М.: Просвещение, 1990. – 287с
3. Барышникова Т.Азбука хореографии. - СПб.: "ЛЮКСИ", 1996. - 256 с.
4. Бейлин В.Р. Искусство ловкости. - Брест, 2017. – 76с.
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
6. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств школьников. /Под ред. З.И.Кузнецовой. – М.: Просвещение, 2017. – С.153-177.
7. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
8. Варшавская Р.А., Кудряшова П.Н. Игры под музыку. – М.: Просвещение, 2018.- 141с.
9. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
- 10.Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. - М.: Изд-во Моск.ун-та, - 279 с.
- 11.Воеводин А.М. Система заданий (для развития двигательных качеств) Опыт 15-й школы Москвы // Физическая культура в школе, 1992, № 1. - С. 24-26.
- 12.Волков Л.В. Планирование физического воздействия в физическом воспитании учащихся разного возраста, пола и физического развития // Физическое воспитание учащихся/.-Киев, 1998.-с. 150-186.
- 13.Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине "Физическая культура". / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. - М.: Советский спорт, 2006. - 122 с.

14. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
15. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
16. Герхард Ф., Берее Э. Упражнения на развитие координации у школьников с помощью картонных ящиков // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. - М.: ЦООНТИ - ФиС, 2020. - С.45
17. Голубев А.И., Голубева Г.Н., Абрамович В.Б., Иванов Б.М. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста / Метод. указания для студентов и учителей физ. культуры.- Набережные Челны: Филиал ВГИФК, 2014- 19с.
18. Гомберадзе К.Г. К вопросу о сенситивных периодах развития отдельных функций организма детей и подростков //Мат-лы Междунар.симпозиума по проблеме "Система отбора и спортивной ориентации юных спортсменов".-М., 2016. - С. 80-84.
19. Гориневский В.В. Избранные произведения . - М.: Физкультура и спорт, 1951 .-318 с.
20. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему.-М., Медицина, 2017. - 279 с.
21. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
22. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
23. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
24. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.

25. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
26. Зяткина Т. А. Музыкальная ритмика: учеб.-метод. пособие. - М.: Глобус, 2019. – 108 с.
27. Земсков, Е. А. Гимнастика. Типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие / Е.А. Земсков. - М.: Физическая культура, 2014. - 192 с.
28. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей// Теория и практика физической культуры. - 2001.- №11.- С.17-20.
29. Матвеев, А.П. Физическая культура. 1 класс: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просв., 2011. - 112 с.
30. Махоуни, М. Спорт в СССР: физическая культура - визуальная культура / М. Махоуни. - М.: НЛЮ, 2017. - 296 с.
31. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: Теория, методика, практика. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 312 с.
32. Министерство здравоохранения Российской Федерации (minzdrav.gov.ru)// - (дата обращения- 09.10. 2021 г.)
33. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. — 332 с.
34. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М.: Тривола, 1995.
35. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2016. - 52 с.
36. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др]; под. ред. В.А. Горского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 111с.

37. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2, — 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2017. – 232 с.
38. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. - М.: ВЛАДОС, 2017. – 256 с.
39. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
40. Романов К. Ю. Формирование физического здоровья школьников. Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. - № 3 (32). - 2018. - С. 127-132.
41. Сальников, А.Н. ВПС: Физическая культура. Конспект лекций. / А.Н. Сальников. - М.: Приор, 2016. - 128 с.
42. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
43. Смолякова, А. А. Гимнастика и массаж для детей / А.А. Смолякова. - М.: Мир книги, 2013. - 160 с.
44. Соколова, Е. В. Гимнастика для пальчиков от АБВГДейки. Пособие для детей 5-7 лет / Е.В. Соколова, Н.Н. Нянковская. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2016. - 484 с.
45. ФГОС Начальное общее образование. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020). Зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2009 г. N 15785
46. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
47. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
48. Чесноков, Н.Н. Олимпиада по предмету "физическая культура". / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин. - М.: Советский спорт, 2015. - 112 с.
49. Щетинин, Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей / Михаил Щетинин. - М.: Метафора, 2012. - 152 с.

Анкета для младшего школьника «Твое свободное время»

Психодиагностика психолога в школе – Анкеты

Анкета

Просим тебя ответить на следующие вопросы. Возможно, твои ответы помогут сделать твое свободное время насыщеннее и интересней.

1. Что в твоём понимании означает «хорошо проведенное свободное время»?

2. Есть ли у тебя свободное время? _____
Если есть, то как предпочитаешь его проводить и где? _____

3. Возможно, ты посещаешь какую-то секцию или клуб, если да, то какую(какой) и где?

4. В каких секциях, клубах ты хотел бы заниматься?(*нужное подчеркни*):

- развития интеллектуальных способностей,
- развития музыкальных способностей,
- развития изобразительных способностей,
- технических,
- танцевальных,
- спортивных, туристических,
- клубных объединениях, где можно свободно общаться со сверстниками

(в каких еще, допиши)

5. Мероприятия, проводимые в твоей школе, классе, — это здорово, или тебе хотелось бы чего-то другого? Если другого, то чего?

6. Наверное, у тебя в памяти сохранились впечатления от удавшихся, по твоему мнению, школьных мероприятий, что это за мероприятия? _____

Чем они отличились от других, не удавшихся? (*Твое мнение*)

7. В каком качестве чаще всего ты принимал участие в подготовке и проведении мероприятий:

— зрителя,

— участника,

— исполнителя,

— организатора.

8. Какие мероприятия, на твой взгляд, в школе и классе были неинтересны, скучны и почему? _____

9. Школьный класс — это отдельный мир. Как, на твой взгляд, должна выглядеть его жизнь вне уроков? _____

10. Если бы ты был заместителем директора по воспитательной работе, какие мероприятия ты провел бы с ребятами твоего возраста в школе?

СПАСИБО!

Поймай комара

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной около 1м, к которой на веревке подвязан макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры:

Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара, становится водящим.

Канатоходец

Цель игры: развить координацию движений, ловкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры:

Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

Гусеница

Цель игры: развить координацию движений.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую

ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

А ну, попробуй!

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

Вращай одновременно

Попробуйте руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Добившись успеха, постарайтесь сделать то же обеими руками и ногами.

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».

Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.

Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

Послушай, поверь и себя проверь

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки.

Замкни круг

Цель игры: развить быстроту реакции,

ловкость. Ход игры:

Игроки стоят в кругу. За их спинами бегают водящий. Он касается («ляпает») кого-либо из стоящих в кругу и стремится обежать круг и занять то место, где стоял "ляпнутый", который тоже начинает бежать вокруг круга, но в другую сторону на свое место. Кто прибегает последним, становится водящим.

Отдай платочек

Цель игры: развитие внимания, ловкости, укрепление мускулатуры ног. Ход игры:

Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одного из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!». Дети должны выбежать и отдать платочек ведущему.

Техника выполнения игры «Море волнуется»:

Ход игры:

Перед началом игры выбирается ведущий. Ведущий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море

волнуется раз,

Море волнуется

два, Море

волнуется три,

Морская фигура замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Ведущий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

Можно использовать другой вариант игры, когда ведущий осматривает все фигуры и выбирает наиболее симпатичную ему. В этом случае победителем становится игрок, наиболее ярко проявивший свою фантазию.

Техника выполнения игры «Медведь и пчелы»:

Ход игры:

Дети – пчёлы сидят на корточках перед картинкой и говорят: «Пчёлки в домиках сидят и в окошечки глядят».

Ведущий: «А медведь всё спит и на пчёл не глядит».

Пчёлки: «Полетать вдруг захотели и за мёдом полетели». Пчёлки летят за мёдом.

С утра жужжу, цветы бужу. Кружу, гужу и мед вожу.

Ведущий: «Просыпается медведь, хочет мёду он поесть». Пчёлы собирают нектар. Медведь крадётся к улью. Задача медведя – добраться до улья смёдом.

Задача пчёл: успеть занять своё место, пока медведь не добрался до улья.

Техника выполнения игры «Плетень»

Ход игры:

Игра начинается. Ведущий (воспитатель, музыкальный руководитель) играет (или включает) веселую музыку, под которую обе команды сначала делают два шага навстречу друг другу, потом два шага назад, после чего расцепляют руки и начинают прыгать, бегать и танцевать под музыку. Затем ведущий внезапно обрывает мелодию. По этому сигналу обе команды должны выстроиться на «своей» линии, вновь «заплетя плетень». Та команда, которая сделает это быстрее, считается победившей. Сыграть можно несколько раз.

Содержание программы

Раздел 1. Хореографическая азбука

Тема 1.1. Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».

Развитие опорно-двигательного аппарата, упражнения для различных частей тела: шеи, головы, плечевого пояса, рук, ног и корпуса. Подбор упражнений, направленных на разогрев мышц, развитие координации, скорость мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса: наклоны головы вперёд, назад и в стороны; повороты головы поочередно вправо, влево; круговые движения головой по полукругу и по целому кругу вправо и влево; вытягивание шеи вперёд и в стороны; подъём и опускание плеч вверх, вниз и поочередно; круговые движения плечами вперёд, назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук: подъём и опускание вверх-вниз; разведение в стороны; сгибание рук в локтях; круговые движения «мельница»; круговые махи одной рукой и двумя вместе; отведение согнутых в локтях рук в стороны. Для кистей рук: сгибание кистей вниз, вверх обеими руками и поочередно; отведение вправо, влево; вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса: наклоны вперёд, в стороны; перегибы назад; повороты корпуса вправо, влево; круговые движения в поясе; смещение корпуса от талии в стороны; расслабление и напряжение мышц корпуса («ронять» корпус).

Упражнения для ног: полуприседания; подъём на полупальцы; подъём согнутой в колене ноги; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону; то же с приседанием; отведение ноги, выпады вперёд и в стороны; разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног: сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;

отведение стопы в суставе наружу, внутрь; круговые движения стопой. Прыжки: на обеих ногах; на одной ноге (по два, четыре, восемь на каждой); прыжок с поворотом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно); перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперёд и в стороны; подскоки; лёгкий бег.

Комбинация «Слоник»: шаг, приставка, руками «нарисовать» уши; шаг назад, руки вытянуть вперед-вверх; пружинка на месте, в стороны; пружинка назад; колени, локоть; прыжки.

Детям предлагается задание «изобразить» своего любимого животного в танце. Таким способом определяются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

Тема 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построения рисунков и фигур. Приёмы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды рисунков танца: Виды фигур:

круг; - круг в круге;

змейка; - «звёздочка»;

цепочка; - «воротца»;

квадрат; - сужение и расширение круга.

колонна;

шеренга;

диагональ;

зигзаг.

Виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка; шаг с пятки; шаг на полупальцах; приставной шаг; шаги на полуприседании; маршевый шаг; галоп; подскок; лёгкий бег с отбрасывание ног назад, согнутых в коленях; бег «лошадки».

Тема 1.3. Позиции рук. Позиции ног. Основные правила

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы: 1. 2. 3 позиции ног; постановка стоп; позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучается последней, как наиболее трудная).

battement tendu в 1 и 3 позициях.

demi plie в 1 и 3 позициях.

battement tendu et demi plie в 1 и 3 позициях

постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;

preparation для руки у станка (держась одной рукой за станок);

наклон корпуса вперёд, в сторону;

понятие *en face*.

Тема 1.4. Движения по линии танца Движения по линии танцев: на носках, каблуках; шаги с вытянутого носка; перекаты стопы; высоко поднимая колени «цапля»; выпады; ход лицом и спиной; бег с подскоками; галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног; позиции европейских танцев; позиции латиноамериканских танцев; линия танца; направление движения; углы поворотов.

Тема 1.5. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития тела, физических данных.

наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; сидя на полу в парах, наклоны вперед; «бабочка»; «лягушка»; полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; «кошечка»; «рыбка».

Раздел 2. Музыка и танец

Тема 2.1. Разминка. Танцевальный этюд «Листья».

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о музыкальном

вступлении и исходном положении танцора. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Танцевальная импровизация на тему «Падающие листья». Использование образного упражнения «Листопад».

Тема 2.2. Тренировочный танец «Стирка» Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья. два шага вправо, два шага влево, стираем; полощем; выжимаем; развешиваем; устали.

Тема 2.3. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».

Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит» и др.

Музыкальные игры: «Медведь и мыши», «На болоте» и др. Комбинация «Гуси»: шаги на месте; шаги с остановкой на каблук; шаги по точкам (I, III, V, VII); приставные шаги.

Тема 2.4. Разминка. Танец «Цыплята».

Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Изучение коллективного танца «Цыплята».

Раздел 3. Танцевальные композиции

Тема 3.1. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце: приглашение на танец; постановка исполнителей в паре; положение корпуса лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой и др.; положение рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «под руки», «воротца» и др.; ведущая роль партнёра.

Воспитание уважительного отношения партнёров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

Изучение образных танцев: «Дождя не боимся», «Лебедушка», «Пингвины», «Топотки», «Улыбка», «Пчёлка», «Торжественный танец» и др. (по выбору преподавателя).

Изучение классических бальных танцев:

полька: «Школьная», «Ладочки», «Вертушка», «Забава», «Встреча», «Непоседы», «Перевертыши», «Круговая» и др.; вальс: «Фигурный», «Школьный», «Бабочка» и др.; марш: «Весёлый марш», «Детский марш» и др. (по выбору преподавателя). Изучение танцев в современных ритмах: «Модный рок», «Самбарينو» и др.

Диско-танцы – «Паровозик», «Ёжики», «Буратино», «Стирка», «Квак», «Чарли» и др. (по выбору преподавателя). Тема 3.2 Массовые композиции.

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле как согласованном действии исполнителей.

Изучение массовых композиций: «Марш друзей», «Вальс шаров», «Танец цыплят», «Лошадки», «Метелица», «Летка-енка», «Ах, вы, сени», «Ручеёк», «Горошины» и др. (по выбору преподавателя). Урок по ритмике состоит из следующих разделов:

Упражнения на ориентировку в пространстве;

Ритмико-гимнастические упражнения;

Игры под музыку;

Танцевальные упражнения.