

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Глейм Анастасия Викторовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие координационных способностей волейболисток 9-10 лет
во внеучебной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Ситничук С.С.

(дата, подпись)

Руководитель: д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся: Глейм А.В.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2024

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей у волейболисток 9-10 лет	6
1.1. Понятие и особенности координационных способностей	6
1.2. Физиологические особенности развития координационных способностей у волейболисток 9-10 лет.	10
1.3. Организация образовательного процесса на секционных занятиях по волейболу.	18
Выводы по первой главе	Ошибка! Закладка не определена.
Глава 2. Методы и организация исследования	24
2.1. Методы исследования	24
2.2. Организация исследования	27
Выводы по второй главе	27
Глава 3. Результаты применения разработанных комплексов специальных упражнений для развития координационных способностей у волейболисток 9-10 лет и проверка их эффективности	29
3.1. Выявление уровня сформированности координационных способностей у волейболисток 9-10 лет.	29
3.2. Реализация комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей у волейболисток 9-10 лет	32
3.3. Проверка эффективности применения разработанного комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей	34
Выводы по третьей главе	Ошибка! Закладка не определена.
Заключение	40
Список использованных источников	41

Введение

Актуальность исследования. Волейбол - это вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой волейбольной сеткой, стремясь забить мяч в сторону противника до пола, либо игрок защищающейся команды допустит ошибку. Важными качествами для волейболисток являются быстрота реакции, быстрота передвижения на площадке, прыгучесть и координационные способности. Координационные способности в волейболе проявляются при выполнении всех технико-тактических элементов и тесно связаны с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. От координационных способностей зависит быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема, а также способность быстро овладевать техническими элементами.

В данной работе мы останавливаемся на координационных способностях. Можно сказать, что возраст от 9 до 10 лет считается благоприятным периодом для развития данного качества.

Волейбол - является сложно-координационным видом спорта. Способность к овладению новыми движениями является первоочередной задачей. Координация необходима для ориентации в пространстве и во времени, в волейболе координация проявляется в нападающем ударе, защитных действиях с падением и в блокировании, а это неотъемлемые фазы для игры в волейбол. У девочек этого возраста двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. (неумение соизмерить высоту передачи со временем начала разбега и выпрыгивания)

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболисток 9-10 лет.

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей волейболисток 9-10 лет, во внеучебной деятельности

Цель исследования: повысить уровень координационных способностей волейболисток 9-10 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу
2. Разработать и реализовать комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей волейболисток 9-10 лет во внеучебной деятельности
3. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность составленного комплекса упражнений, направленный на развитие координационных способностей волейболисток 9-10 лет, во внеучебной деятельности

Гипотеза исследования: предполагаем, что с помощью подобранного комплекса упражнений повысится уровень координационных способностей волейболисток 9-10 лет во внеучебной деятельности.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы
2. Контрольные тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

Теоретическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что исследование способствует углублению и расширению знаний в области развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет

Практическая значимость данной работы заключается в разработке и реализации комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет во внеучебной деятельности.

Структура исследования состоит из введения, трех глав, выводов и библиографического списка. Материал исследования сопровождается таблицами и гистограммами.

Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет

1.1. Понятие и особенности координационных способностей

Под термином «координационные способности» понимается способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие в нестандартных условиях.

У детей в возрасте 4-6 лет обычно наблюдается низкий уровень развития координационных способностей, нестабильная координация симметричных движений. Двигательные навыки формируются на фоне избыточных координационных реакций, а способность к дифференцировке усилий остается низкой.

В возрасте 7-8 лет характерно нестабильное развитие скоростных параметров и ритмичности движений.

С 11 до 15-16 лет улучшается точность дифференцирования мышечных усилий и способность к воспроизведению заданного темпа движений.

Подростки 15-16 лет обладают высокой способностью к овладению сложными координационными задачами, что объясняется завершением формирования сенсомоторной системы, достижением высокого уровня всех анализаторных концепций и завершением развития основных механизмов, необходимых для выполнения произвольных движений [33, с. 80-81].

Навыки, относящиеся к развитию координационных способностей:

1. Умение точно измерять и контролировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способность поддерживать равновесие как в статическом (поза), так и в динамическом режиме.

3. Умение выполнять движения без излишнего мышечного напряжения (скованности) [25, с. 50-51].

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят от чувства пространства, времени и мышечного чувства. Они позволяют воспроизводить, оценивать и дифференцировать пространственно-временные и силовые параметры движений. Эти навыки в большей степени базируются на проприоцептивной чувствительности, которая позволяет человеку воспринимать изменения положения частей тела в покое и во время движений. Двигательные ощущения играют ключевую роль в управлении движениями (включая зрительные, слуховые, вестибулярные чувства и другие) [15, с. 44].

Совершенство любого двигательного действия зависит как от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Умение улавливать и различать изменения в движениях по пространственным и временным параметрам хорошо тренируемо [23, с. 94].

Координационные способности, которые характеризуются точным управлением силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной дифференциации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные черты [27, с. 61].

Координационные способности второй группы направлены на умение удерживать устойчивое положение тела, то есть равновесие, которое заключается в удержании позы в статическом положении и балансировке во время двигательного действия. Координационные способности третьей группы можно разделить на управление тонической напряженностью (преодоление силы земного притяжения) и координационной напряженностью [3, с. 39].

Первая подгруппа характеризует чрезмерное напряжение мышц для удержания нужной позы спортсменом.

Вторая подгруппа проявляется в скованности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним участием других мышечных групп, включая мышцы-антагонисты, неполным выходом мышц из фазы сокращения в расслабленное состояние, что может препятствовать формированию правильной техники [21, с. 63].

Факторы проявления координационных способностей:

- 1) Анализ точного движения у спортсмена;
- 2) Развитый анализ двигательных функций;
- 3) Двигательное действие, его сложность выполнения;
- 4) Высокий уровень развития таких физических способностей, как: сила, гибкость, скоростно-силовая подготовка и т.д.;
- 5) Решимость и смелость;
- 6) Факторы возрастного развития и их особенности;

В таких спортивных дисциплинах, где акцент делается на самой технике движений, необходимо умение осуществлять новые и сложные движения, а также разнообразить амплитуду и темп выполнения с использованием различных частей тела и мышечных групп. Эти навыки играют важную роль в спортивных соревнованиях, гимнастике и других видах спорта, где акцент делается на самой технике движений. В то время как способность быстро и эффективно менять движения во время физических упражнений наиболее важна в спортивных играх и единоборствах [26, с. 131].

Достижение высочайшего уровня автоматизма и совершенства в координационных способностях, соответствующих спортивной специализации, является главной целью ранее перечисленных видов спорта [22, с. 60].

В литературе о спорте и физической подготовке часто встречаются разнообразные термины и понятия, описывающие навыки и возможности человеческого тела. Это включает в себя такие термины как "гибкость", "сила", "баланс" и другие, которые помогают объяснить различия в способностях и управлении движениями. Важно учитывать эту разнообразную терминологию для более глубокого понимания физической активности и ее влияния на организм [21, с. 31].

В мире двигательных навыков существует множество разнообразных действий, которые требуют регуляции. Это указывает на сложность координационных движений и одновременно подчеркивает несовершенство используемого терминологического и понятийного аппарата. Понимание данной проблемы осложняется, что создает вызовы для педагогов и тренеров в разработке тренировочных программ или уроков, направленных на развитие координационных навыков у подростков в области физического воспитания [3, с. 64-65].

Ю. Ф. Курамшин указывает что, «координационные способности – это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции» [24, с. 95].

Координационные способности играют одну из важных ролей для человека в управлении его движениями, а именно, согласовывают, упорядочивают разнообразные двигательные действия в целостную координационную связку [14, с. 58].

Развитие координационных способностей в игре в волейбол является

процессом, направленным на достижение более точных и быстрых движений, а также способности адаптироваться к переменным условиям игры. Ловкость, хотя и частично зависит от индивидуальных качеств, может быть значительно усовершенствована в ходе тренировок. Каждое движение и технический прием основаны на уже знакомых координационных связях, что подчеркивает важность обогащения двигательного опыта игрока. Таким образом, основной целью тренировок по развитию ловкости является накопление разнообразных движений и умение объединять их в более сложные навыки игры [20, с. 43].

Исходя из этого, следует, что в контексте волейбола значение координационных способностей заключается в их важной роли при исполнении технических приемов. Развитие ловкости напрямую зависит от способности точно воспринимать и оценивать свои движения и положение тела. Точное чувство собственных движений позволяет волейболисту эффективно реагировать на изменения в игре и быстро осваивать новые двигательные навыки.

1.2. Физиологические особенности развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет.

К особенностям развития детей возраста 9-10 лет относят:

1. Непрерывный рост физических показателей;
2. Повышения уровня навыков и умений;
3. Приобретение таких ценностей как, моральные и нравственные;
4. Адаптация в обществе;
5. Осознание и понимание себя как личности;

Функциональное развитие для детей данного возраста характерен относительно медленный и равномерный темп роста. Годовое увеличение роста в данное время составляет в среднем 4 см, веса 2 кг, окружности грудной клетки 2,2 см. Различия в физическом развитии у детей разных полов в этом возрасте просматриваются нечетко: у мальчиков вес немного превышает вес девочек, однако у девочек до 9-10 лет относительная длина ног в сравнении с длиной тела больше, чем у мальчиков [5, с. 42].

Избыточная энергия ребенка в данном возрасте побуждает его к активным действиям. Дети в этом возрасте редко болеют и получают удовольствие от своей хорошей физической координации. Они стремятся к приключениям, новым впечатлениям и физическим упражнениям.

В ответ на физические упражнения, действующие как внешний стимул, развиваются и улучшаются условно-рефлекторные связи. Благодаря появлению условно-рефлекторных связей, способствующих приспособлению организма к новым условиям деятельности, происходят изменения морфологического и функционального характера. Эти изменения, благодаря регулирующей и координирующей роли центральной нервной системы и адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы, обеспечивают гармоничную деятельность всего организма, повышают его работоспособность и функциональные возможности.

В этом возрасте преобладают значительные улучшения в развитии лобных долей коры головного мозга. Быстро развиваются анализирующая и суммирующая функции коры головного мозга, развивается двигательный центр. Происходит интенсивное развитие всех органов чувств, в том числе укрепление опорно-двигательного аппарата и улучшение координации движений. Следовательно, развитие координации и моторики движений ребенка и координации на этом возрастном этапе должно быть первоочередной задачей. Дети в эти годы очень подвижны и

любопытны, однако им присуща быстрая утомляемость – сосредотачивать внимание на чем-то одно продолжительное время непросто [10, с. 93].

У детей данного возраста мышечная сила все еще недостаточно развита. Согласно исследованиям Гицевича и Левиной, средний годовой прирост ручной динамометрии у детей 9—10 лет составляет 2,2 кг. В этот период не рекомендуется выполнять упражнения, которые могут создать детям большую силовую нагрузку или требовать выносливости.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. К 9—10 годам начинается окостенение фаланг пальцев рук [1, с. 103].

У детей данного возраста наблюдается повышенная проницаемость артерий и значительная гибкость сосудистых стенок, что способствует эффективной работе сердца. Сердечная частота у детей выше (80-85 ударов в минуту), артериальное давление ниже (105/70 мм ртутного столба) и кровообращение происходит быстрее, чем у взрослых. Сердечно-сосудистая система становится более развитой и эффективной. Работа сердца становится более регулярной и сильной, что позволяет организму лучше справляться с физическими нагрузками. Кровеносные сосуды также развиваются и становятся более прочными, что способствует лучшему кровообращению и доставке кислорода и питательных веществ к органам и тканям [26, с. 133].

Функция регуляции углеводного и жирового обмена печени у детей данного возраста также характеризуется недостаточностью. Терморегуляция у них функционирует недостаточно.

Другая важная система, которая развивается в этом возрасте, - это нервная система. Мозг становится более сложным и развитым, что позволяет ребенку лучше понимать и анализировать информацию. Улучшается координация движений и реакция на внешние стимулы. Развитие нервной

системы также влияет на психическое развитие ребенка, улучшая его память, внимание и способность к обучению [9, с. 74].

Половая система также проходит изменения в этом возрасте. У девочек начинается формирование менструального цикла, а у мальчиков увеличивается размер половых органов и начинается производство сперматозоидов. Эти изменения свидетельствуют о начале полового созревания и подготовке организма к будущей репродуктивной функции.

Развитие органов и систем организма в этом возрасте также связано с изменениями в обмене веществ. Ребенок начинает быстрее и эффективнее усваивать пищу, что позволяет ему получать необходимые питательные вещества для роста и развития. Увеличивается потребность в энергии, поэтому ребенок может испытывать большую активность и желание участвовать в физических упражнениях [11, с. 219].

Психическое развитие

Как и первоклассники, ребенок этого возраста - хороший наблюдатель, но он более внимательно наблюдает и мыслит более логично. Как и маленькие дети, он все еще задает довольно много вопросов. Но теперь он может найти свой собственный ответ.

Дети этого возраста любят собирать предметы коллекционирования. Он собирает все, большое и маленькое, не по качеству, а по количеству. Конечно, пока ему не исполнится 11 лет, он не будет пытаться каким-либо образом классифицировать свою коллекцию, если взрослые не помогут ему пораньше. Желание собрать коллекцию служит образовательным целям, поскольку таким образом можно подготовить почву для изучения научных предметов. Ребенок становится более внимательным, а межличностные отношения ребенка развиваются и развиваются по мере обсуждения и обмена коллекцией [19, с. 253].

Дети в возрасте от 9 до 11 лет любят исследовать все, с чем они не знакомы. Это могут быть новые места для экскурсий и прогулок, знакомые вещи, такие как стены и часы, или механические устройства. В этом возрасте ребенок уже способен понимать причинно-следственные законы, обладает хорошим историческим и хронологическим чувством времени, места и расстояния. Ребенок в этом возрасте начинает хорошо мыслить и лучше понимать абстрактные идеи [16, с. 120].

Поскольку этот возраст часто называют "золотым веком памяти", ребенка также следует поощрять запоминать как можно больше информации.

Подростковый возраст в психологическом развитии ребенка - это период, когда происходит наиболее значительный скачок от детства к взрослой жизни в формировании личности. В процессе этого перехода, со всеми его составляющими, отмечаются сложные трансформации, выделяются психологически разные уровни, своего рода подростковая стадия развития.

Первое, что условно можно назвать "местными капризами", - это, как правило, стремление ребенка 9-10 лет к самостоятельности, решая определенные задачи, поэтому этот период декоммунизирован, так как в нем преобладают ситуативно-условные эмоции. Для некоторых стремление к независимости проявляется в желании претендовать на право быть похожим на взрослого, быть признанным во взрослой жизни. Для других это связано с жадой признания их новых талантов. В-третьих, это желание участвовать в различных мероприятиях наравне со взрослыми, которые носят взрослый характер и подлежат общественной оценке.

Некоторые исследования показали, что возрастной период 9-10 лет - это "человеческая почва".

Успешное исследование, признание способности и умения эффективно выполнять различные задачи приводят к формированию чувства

компетентности — нового направления самосознания, которое с развитием сферы произвола можно считать центральным новообразованием младшего школьного возраста.

Если в образовательной деятельности не формируется чувство компетентности, у ребенка снижается самооценка, появляется чувство неполноценности, может развиваться компенсаторная самооценка и мотивация. Некоторые исследователи отмечают, что в этот переходный период наступает кризис самооценки. Кроме того, недовольство среди детей этого возраста распространяется не только на относительно новую сферу жизни - общение со сверстниками, но и на образовательную деятельность. Ухудшение критического отношения к себе приводит к осознанию необходимости в целом положительной оценки личности другими людьми, особенно взрослыми, у молодых подростков.

Анализ психологических достижений ребенка в младшем школьном возрасте убедительно показывает, что его умственное развитие зависит от содержания и методов обучения. Если обучение строится на принципах теории образовательной деятельности, то оно является основой развивающей системы обучения, и тогда с формированием полноценной образовательной деятельности у ребенка формируются основные психические новообразования [18, с. 49].

Произвол психических процессов (ребенок включается в образовательный процесс, потому что он позволяет ребенку сознательно регулировать свои действия, деятельность и внимание); Произвол - это внутреннее, мотивированное, добровольное регулирование своих действий, внимания, подчинение цели своей деятельности.

Поскольку произвол происходящих психических процессов - это развитие произвола, обеспечивающего полноценное функционирование всех психических функций и действий в целом, ребенка переводят на средний

уровень. Ребенок со слабым произволом становится менее вовлеченным в процесс обучения и даже при нормальном уровне интеллектуального развития такие ученики могут попасть в недостижимую группу [4, с. 113].

Социальное развитие

Дети 9-10-летнего возраста приспособляются к обществу вне дома и семейного окружения. Теперь у родителей есть возможность помочь ей двигаться, мыслить самостоятельно и подготовить ее к предстоящему половому созреванию [17, с. 50].

Когда ребенок приспособляется к обществу вне дома, он становится " членом нескольких групп и компаний. Поскольку мальчики и девочки в этом возрасте часто испытывают определенную враждебность по отношению к представителям противоположного пола, эти компании и группы сверстников разделены по признаку пола. Родители должны обратить внимание на то, что моральные стандарты детей, составляющих группу сверстников, не ниже тех, которые предъявляются к друзьям детей. По мере взросления ребенка группа сверстников будет становиться для него все более важной. Ни родители, ни учителя не могут его заменить, но в это время необходимо делиться своим опытом с детьми-подростками.

Начало половозрелого возраста совпадает с переходом ребенка из средней школы в среднюю школу, где количество изучаемых предметов значительно увеличивается. Повышается интеллектуальный, эмоциональный и физический стресс. Кроме того, тело ребенка начинает быстро и неравномерно расти. Этот процесс часто приводит к временному отказу от восприятия себя как нового [31, с. 59].

Потребность в накоплении знаний и достижении наилучших результатов одновременно во многих областях возникает в возрасте от 9 до 10 лет. Если ребенок не может сразу реализовать свои планы, это часто приводит к

разочарованию и потере интереса к обучению. Родители должны быть особенно осторожны, потому что в этом возрасте может возникнуть "неполноценность". Поэтому важно сохранять собственное видение будущего, даже если оно часто меняется [29, с. 185].

В раннем подростковом возрасте с наступлением половой зрелости появляются новые ощущения и эмоции (влюбленность, влечение к противоположному полу). Поэтому внимание к этому вопросу возрастает. Ребенку нужно очень точно, внимательно и вежливо рассказать об отношениях между мужчиной и женщиной.

В этом возрасте признание среди сверстников становится особенно важным для ребенка. Декоммунизация в этом возрасте становится особенно важной для ребенка. Растет потребность в коллективной деятельности [28, с. 142].

Взаимодействуя с ребенком, взрослый должен всегда помнить об особенностях его эмоциональной сферы и способствовать эффективному регулированию и оптимальному способу социализации ребенка. Так, например:

- Необходимо научить ребенка правильному способу реагирования на определенные ситуации и явления внешней среды;
- Не обязательно стараться полностью оградить ребенка от негативных переживаний во время занятий с "трудными" детьми; важно помнить, что ему нужна динамичность, разнообразие эмоций;
- Нельзя оценивать чувства ребенка - невозможно требовать, чтобы он не переживал то, что пережил. Как правило, бурная эмоциональная реакция ребенка является результатом длительного подавления эмоций [6, с. 98].

Таким образом, особенности развития у детей 9-10 лет оказывают существенное влияние на формирование и развитие координационных

способностей у будущих волейболисток. Интенсивный рост и развитие скелета, увеличение мышечной массы, формирование нервной системы и психическое развитие играют важную роль в развитии силы, гибкости, быстроты реакции, чувства равновесия и пространственной ориентации. Поэтому тренировочные программы для детей 9-10 лет должны учитывать эти особенности и предоставлять им возможность развивать и улучшать свои координационные способности с учетом их возрастных особенностей.

1.3. Организация образовательного процесса на секционных занятиях по волейболу.

Волейбол является командной игрой. Ввиду чего предусмотрено разделение площадки на секторы: поле делится на две равные части, и каждая из команд занимает одну из них.

Площадка крытая или открытая: она должна быть размером 18x9 и иметь прямоугольную форму, чтобы можно было поделить ее на 6 зон. Посередине устанавливается сетка на заданной высоте. Для мужчин стандарт - 2,43 м, для женщин – 2,24 м.

Игра ведется специальным волейбольным мячом. Он отличается от других мячей и формой, и весом – его масса составляет 260-280 грамм, а окружность в пределах 65-67 см [2, с. 84].

В волейболе соревнуются две команды. В каждой из них может быть до 14 игроков, но на поле во время таймов находятся только 6 из них. У каждого есть свое амплуа, ведется расстановка игроков по позициям. Как правило, они меняются в течение матча по часовой стрелке. В случае травмирования на поле выпускается запасной игрок команды.

Цель игры в волейбол – направить руками мяч в зону противника и добиться касания его до пола в пределах игровой поверхности. То есть нужно попасть в очерченную зону, вынудив соревнующуюся команду ошибиться или не успеть провести блокировку, контратаку.

Занятия волейболом развивают множество важных физических и психических качеств.

Физические качества

Выносливость

Занятия волейболом положительно сказываются на общей выносливости человека. Во время игры человек активно двигается на протяжении довольно длительных промежутков времени, то есть один дружеский матч способен стать полноценной кардиотренировкой. Таким образом, регулярные занятия волейболом тренируют сердце, и в перспективе позволяют человеку легче справляться с любыми физическими нагрузками, которые требуют выносливости, будь то подъем по лестнице или поход [7, с. 112-113].

Сила

Игра в волейбол тренирует мышцы кора, ног и рук, то есть укрепляет все тело, развивая силу спортсмена.

Гибкость

Волейбол способствует развитию гибкости игроков. Чтобы заработать несколько очков, вам придется активно тянуться за мячом, наклоняться. Такие упражнения делают мышцы более гибкими, что впоследствии может уберечь вас от досадных травм.

Быстрота реакции

Для того, чтобы выиграть матч, нужно быть выше, сильнее и быстрее соперника. Такие условия неизбежно повышают скорость реакции игрока. Следить за мячом и молниеносно реагировать на малейшие движения противника — неполный список того, что умеет даже непрофессиональный игрок в волейбол [13, с. 131].

Психические качества

Внимательность

Держать в голове несколько вариантов развития событий на спортивной площадке, не терять мяч из виду, предугадывать следующие действия соперников — неотъемлемые части волейбольного матча. Даже спустя несколько дружеских матчей вы можете заметить, что сосредоточиться на бытовых или рабочих задачах стало намного проще.

Стратегическое мышление

Многие ошибочно полагают, что этот навык развивает только другой популярный вид спорта — шахматы, однако это не совсем верно. Умение просчитывать ходы своей команды и команды соперников на несколько шагов вперед, взвешивать риски и, что важно, не тратить на это много времени — этому вполне может научить игра в волейбол.

Коммуникабельность

Как и любой другой командный вид спорта, волейбол требует слаженной работы каждого участника. Этого невозможно добиться без эффективной коммуникации между всеми членами команды. Не обязательно быть близко знакомым с каждым и понимать друг друга с полувзгляда, но поддерживать хорошие товарищеские отношения очень важно. Все люди разные, и волейбол способен объединить их, но придется приложить усилия [12, с. 47].

Стрессоустойчивость

В разгар игры, когда эмоции зашкаливают, а азарт переполняет, очень легко эмоционально вовлечься и воспринять проигрыш или временный большой разрыв в счете слишком серьезно. Подобные ситуации могут

возникать довольно часто, поэтому со временем вы разовьете не только физические качества, но и стрессоустойчивость.

Организация образовательного процесса на секционных занятиях по волейболу происходит следующим образом.

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания школьников. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими волейболистами городов, республики, с участниками чемпионатов Европы среди юниоров, Всесоюзных игр молодежи, юношеского первенства СССР являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т. д.

Организация работы волейбольной секции на первый взгляд может показаться сложной и доступной только для тренеров или учителя-волейболиста. Это не так. Достаточно внимательно изучить настоящее пособие и убедиться, что такую работу могут проводить и учителя — неспециалисты по волейболу.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Вот почему нужно серьезно относиться к комплектованию учебных групп. Их должно быть четыре: для занятий мини-волейболом создаются группы 8—10 лет. младшая (11—12 лет), подростковая (14—15 лет) и юношеская (16—17 лет). Количество учащихся в одной группе до 20 человек [30, с. 40].

Расписание занятий должно быть стабильным. Всякое нарушение графика, установленного порядка немедленно сказывается на отношении юных волейболистов к работе. Надо стремиться к тому, чтобы во всех группах

занятия проводились 3 раза в неделю: по 60—90 мин в группах 9—11 лет, по 90 мин в группах 12—14 и 15—17 лет.

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распределять его нужно так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе — совершенствование.

Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, о подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Многие учителя уделяют внимание физической подготовке ребят только в сентябре — октябре, а затем (особенно в период соревнований) о ней забывают.

Физическая подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс в течение всего года.

Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий [17, с. 100].

Разделение на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода тренировки и конкретных задач урока. Нападающие, например, больше внимания уделяют нападающему удару, связующие (защитники) - приему мяча и совершенствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется предельно производительно. Кроме того, проводить их — причем весьма эффективно можно в маленьком спортивном зале или на открытом воздухе.

Во время занятий целесообразно за счет времени, отведенного на физическую подготовку, обучать детей приемам игры в баскетбол, гандбол. В

занятиях рекомендуется обязательно применять большое разнообразие подвижных игр, эстафет, игр, подготовительных к спортивным.

Соревнования должны проводиться в течение всего учебного года по широкой программе, не ограничиваться соревнованиями только по волейболу. Необходимо стремиться к тому, чтобы в соревнованиях участвовали все без исключения члены секции волейбола. Соревнования по волейболу неизменно входят в программу физкультурных праздников [8, с. 82].

Подводя итоги по первой главе, стоит отметить, что возраст 9-10 лет является непростым для ребёнка, поскольку изменения происходят не только в анатомическо-физиологическом плане, а также, в психолого-педагогическом. Это этап изменения, в котором родителям стоит быть внимательными к ребёнку и относиться к его «выходкам» с пониманием того, в связи с чем это происходит.

Мы раскрыли важное понятие - координационные способности. Ю. Ф. Курамшин определяет, что, «координационные способности – это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции».

Опираясь на научные и методические источники, рассмотрели влияние волейбола на развитие координационных способностей, их особенности, а также методы их развития.

Сформулированные нами теоретические положения будут проверены на эффективность в опытно-экспериментальной работе и описаны во второй главе.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач, нами применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Контрольные эстирования;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Любая квалификационная работа, независимо от ее характера (экспериментальная или реферативная), начинается с обзора литературы по исследуемой теме. Это часть подготовки работы является опережающей (изучение литературы должно начинаться еще в процессе выбора темы выпускной квалификационной работы, будь то дипломная работа, магистерская или бакалаврская диссертация) в силу нескольких обстоятельств.

Анализ работ других авторов по выбранной студентам неизбежно должен присутствовать в качестве составной части выпускной квалификационной работы. Анализ литературных источников – основной метод исследования в реферативных работах.

Изучение литературных источников требует, прежде всего, подборка этих источников по конкретней тематике исследования. С этой целью широко используются библиографические каталоги, реферативные издания, отраслевые информационно – поисковые системы. Приступая к чтению основного материала в книге, нужно выписывать все незнакомые слова и термины в специальный словарь и тут же находить им объяснение. При первом прочтении книги необходимо, прежде всего, уяснить содержание работы в целом, понять основные мысли автора.

Анализ научно - методической литературы проводился в процессе изучения состояния вопроса, постановки целей и задач работы, выбора методов исследования, обсуждения полученных результатов. Изучалась литература по следующим направлениям: анатомо-физиологические особенности девочек, психологические особенности занятия в волейболе у волейболисток 9-10 лет.

Контрольные тестирование

Важным элементом системы физического воспитания является контроль, одной из форм которого является тестирование уровня физической подготовленности занимающихся. Информация, получаемая с помощью тестов, служит основой для оценки физического состояния спортсменов. Ее используют также для сравнения с данными полученными при выполнении нагрузки. Контрольные испытания проводятся с помощью специальных упражнений или тестов. Тест – это стандартизированные измерения или испытания, проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся.

В ходе работы нами были взяты тесты для оценки развития координационных способностей у волейболисток 9-10 лет.

1. Челночный бег 5х6 м (сек)
2. Передача мяча двумя руками сверху в цель после поворота (кол-во раз)
3. Челночный бег 9-3-6-3-9 м (сек)

Первый и третий тест были взяты из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Второй тест был взят из примерной программы по волейболу, созданной на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что существует в практике, эксперимент всегда

предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Педагогический эксперимент требует обоснования рабочей гипотезы, разработки исследуемого вопроса, составления детального плана проведения эксперимента, строго соблюдения намеченного плана, точной фиксации результатов, тщательного анализа полученных данных, формулировки окончательных выводов. Надежность экспериментальных выводов прямо зависит соблюдения условий эксперимента. Проводимые педагогами эксперименты многообразны. Их классифицируют по различным признакам направленности, объектам исследования, месту и времени проведения и т.д. В зависимости от цели, которую преследует эксперимент, различают: констатирующий, проверочный, уточняющий, преобразующий и формирующий эксперимент. По месту проведения различают естественный и лабораторный педагогический эксперимент.

Методы математической статистики

С целью обработки научных материалов применяются методы логической систематизации, такие как группировка, классификация, а также методы математической статистики. Использование математико-статистические методы способствует получению содержательных выводов за счет возможности анализа больших информаций и учета значительных количества факторов. Фактически без применения математического аппарата трудно обойтись при решении любой практически значимой педагогической задачи.

Трудность применения математики и статистики в педагогике спорта обусловлены сложностью и многофакторностью спортивных явлений и процессов, а также тем, что приходится иметь дело не только с объективными факторами, но и с мнениями, отношениями, оценками и другие, количественный анализ которых требует разработки особых методов.

Полученные во время исследований данные необходимо привести в определенную систему, подвергнуть тщательному всестороннему анализу и сделать соответствующие выводы.

В каждой группе для оценки показателей определились среднеарифметические значения, абсолютный и относительный прирост. Абсолютная величина – от результата, полученного после эксперимента отнять результат тестирования до эксперимента. Относительная величина – результат абсолютной величины разделить на результат тестирования до эксперимента и умножить на сто процентов.

2.2. Организация исследования

Эксперимент проводился на базе МАОУ Средняя школа №137 г. Красноярска, среди обучающихся 9-10 лет, занимающихся волейболом. По результатам тестирования нами были сформированы две группы, контрольная (10 человек) и экспериментальная (10 человек)

Первый этап ((теоретический) сентябрь-октябрь 2023).

В ходе первого этапа были изучены литературные источники и интернет ресурсы по данной теме. Были определены цель, задачи, методы исследования

Второй этап ((практический) ноябрь-апрель 2024).

Разработали и реализовали комплекс упражнений направленный на развитие координационных способностей волейболисток 9 – 10 лет, во внеучебной деятельности, и провели повторное тестирование

Третий этап ((аналитический) май-июнь 2024).

Проводился математический подсчет данных, их обработка и обоснование, оформление выпускной квалификационной работы.

Мы проанализировали методы, применяемой в работе: анализ методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент и математико-статистические методы. В ходе работы, нами были взяты три теста для оценки развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет. На каждом этапе изучили необходимые литературные источники, подобрали тесты из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, разработали комплекс упражнений для развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет, а также провели математический подсчет данных, их обработку.

Глава 3. Результаты применения разработанных комплексов специальных упражнений для развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет и проверка их эффективности.

3.1. Выявление уровня сформированности координационных способностей волейболисток 9-10 лет.

В своей работе, для выявления начального уровня сформированности координационных способностей, проводились следующие испытания, их особенности описал выше:

1. Челночный бег 5х6 м (сек)
2. Передача мяча двумя руками сверху в цель после поворота (кол-во раз)
3. Челночный бег 9-3-6-3-9 м (сек)

Для оценки координационных способностей чаще всего используют бег 5х6 метров. Расстояние волейбольной площадки 6 метров, чертятся две линии: стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит до трехметровой линии, преодолевая расстояние 6 метров, пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линии или одной ногой.

Полученные нами результаты тестирования предоставлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты первичного тестирования челночный бег 5х6

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
№	Результат (сек)	№	Результат (сек)
1	12,6	1	12,6
2	12,7	2	12,7
3	12,5	3	12,9
4	12,7	4	12,7
5	12,6	5	12,5

6	12,8	6	12,7
---	------	---	------

Среднее значение контрольной группы, на начало эксперимента составило - 12,65 сек.

Среднее значение экспериментальной группы, на начало эксперимента составило - 12,68 сек.

Второй контрольно – измерительный тест: передача мяча двумя руками сверху в цель после поворота. В исходном положении ноги согнуты в коленях, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: туловище волейболиста расположено вертикально, одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу, затем игрок делает поворот через левое плечо на 360° , после поворота руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Сообщение мячу нового направления с определённой траекторией требует увеличение мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. Руки сопровождают полёт мяча, и после передачи почти полностью выпрямляются.

Полученные нами результаты тестирования обеих групп предоставлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты первичного тестирования передача двумя мячами сверху в цель после поворота

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
№	Результат (кол-во раз)	№	Результат (кол-во раз)
1	5	1	6
2	6	2	5
3	5	3	6
4	4	4	4
5	5	5	5
6	5	6	5

Среднее значение контрольной группы, на начало эксперимента составило – 5 раз.

Среднее значение экспериментальной группы, на начало эксперимента составило – 5,1 раз.

Третий контрольно – измерительный тест был выбран челночный бег 9-3-6-3-9

Испытуемый бежит по сигналу, должен коснуться рукой трехметровой линии, далее лицевая линия, коснуться центральной линии, потом трехметровая, после этого центральная линия и рывок до лицевой линии, противоположной месту старта.

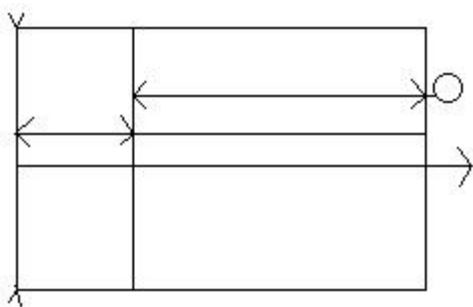


Таблица 3. Результаты первичного тестирования челночный бег 9-3-6-3-9

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
№	Результат (сек)	№	Результат (сек)
1	11,3	1	11,0
2	12,0	2	12,3
3	11,6	3	12,1
4	11,8	4	11,5
5	10,9	5	11,3
6	10,5	6	12,6

Среднее значение контрольной группы, на начало эксперимента составило – 11,35 сек.

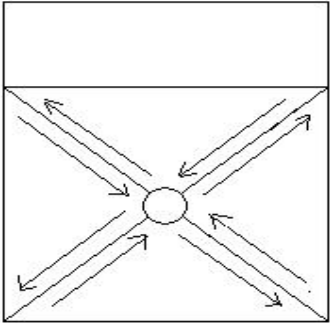
Среднее значение экспериментальной группы, на начало эксперимента составило - 11,8 сек.

3.2. Реализация комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет

После изучения научной литературы, нами были разработан комплекс упражнений на развитие координационных волейболисток 9-10 лет. Данный комплекс состоит из 8 упражнений и добавляется в учебно - тренировочный процесс 3 раза в неделю (Пн, Ср, Пт).

Комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей девушек 9-10 лет.

Методы	Упражнения	Схема ому
Повторного	1. Прыжки через скакалку с передачей мяча	Два игрока держат за край скакалки с разных сторон, игрок, который прыгает выполняет толчок двух ног, в момент приземление ему идет наброс мяча от игрока стоящего перед ним. Выполнять передачу двумя руками сверху точно партнеру
	2. Постановка блока, после передача партнеру	Игрок стоящий в метре от волейбольной сетки выполняет постановку блока, руки выносит вперед над уровнем сетки, затем разворачивается и выполняет передачу двумя руками снизу тому партнеру от кого прилетел мяч
	3. Прыжки на скакалке со скрестным движением руками	Игрок выполняет прыжки на скакалке толчком двух ног, но при это руки со скакалкой скрещивает перед собой и выполняет целостный прыжок
	4. Передача над собой, поворот на 360°, передача партнеру	В стойке волейболиста, ноги слегка согнуты в коленном суставе, игрок набрасывает мяч над собой, затем выполняет поворот через правое, левое плечо, в момент поворота нужно выбрать устойчивую позиция для передачи мяча партнеру. Партнер делает тоже самое на удержание
	5. Броски теннисного мяча через сетку в мишень	Игрок выполняет имитацию нападающего удара через сетку, в момент прыжка, игроку называют зону(мишень) куда должен попасть теннисным мячом
	6. Передача мяча партнеру, кувырок через плечо	На гимнастических матах игрок выполняет три кувырка через плечо, после поднимается из этого положения и выполняет передачу

		мяча партнеру
Соревновательный	7. Челночный бег «Конверт» Данное упражнение выполняется по схеме (смотреть схему 1 в приложении).	
	8. Эстафеты, бег из разных И.П.	

3.3. Проверка эффективности применения разработанного комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей

Для объективной проверки эффективности эксперимента, мы повторили испытания, проводимые до начала эксперимента, их результаты оказались следующими:

Таблица 4. Результаты повторного тестирования челночный бег 5х6

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
№	Результат (сек)	№	Результат (сек)
1	12,3	1	12,2
2	12,7	2	12,4
3	12,6	3	12,8
4	12,7	4	12,6
5	12,8	5	12,7

6	12,6	6	12,6
---	------	---	------

Среднее значение контрольной группы, на окончание эксперимента составило - 12,61 сек.

Среднее значение экспериментальной группы, на окончание эксперимента составило - 12,55 сек.

Таблица 5. Результаты повторного тестирования передача двумя мячами сверху в цель после поворота

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
№	Результат (кол-во раз)	№	Результат (кол-во раз)
1	8	1	8
2	7	2	9
3	9	3	10
4	9	4	10
5	9	5	9
6	9	6	8

Среднее значение контрольной группы, на окончание эксперимента составило – 8,5 раз.

Среднее значение экспериментальной группы, на окончание эксперимента составило – 9 раз.

Таблица 6. Результаты повторного тестирования челночный бег 9-3-6-3-9

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
№	Результат (сек)	№	Результат (сек)
1	10,7	1	10,2
2	11,3	2	11,1

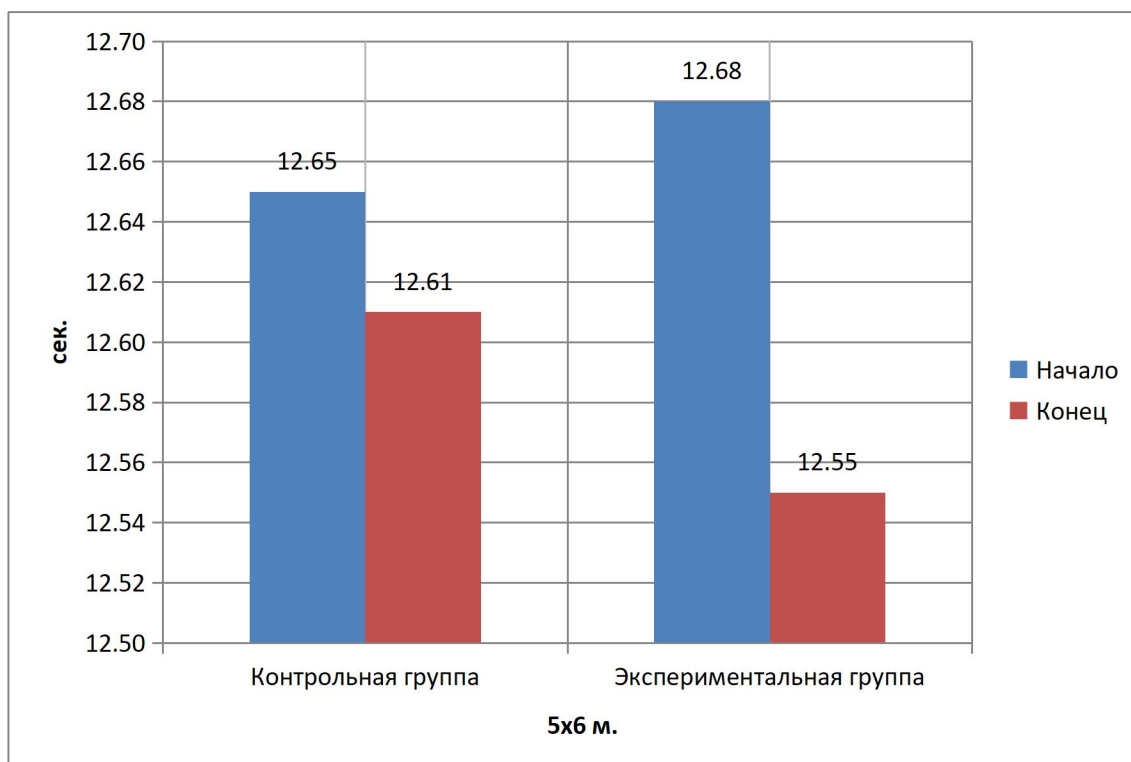
3	10,9	3	11,4
4	11,0	4	11,0
5	10,5	5	11,1
6	9,8	6	12,2

Среднее значение контрольной группы, на окончание эксперимента составило – 10,7 сек.

Среднее значение экспериментальной группы, на окончание эксперимента составило - 11,16 сек.

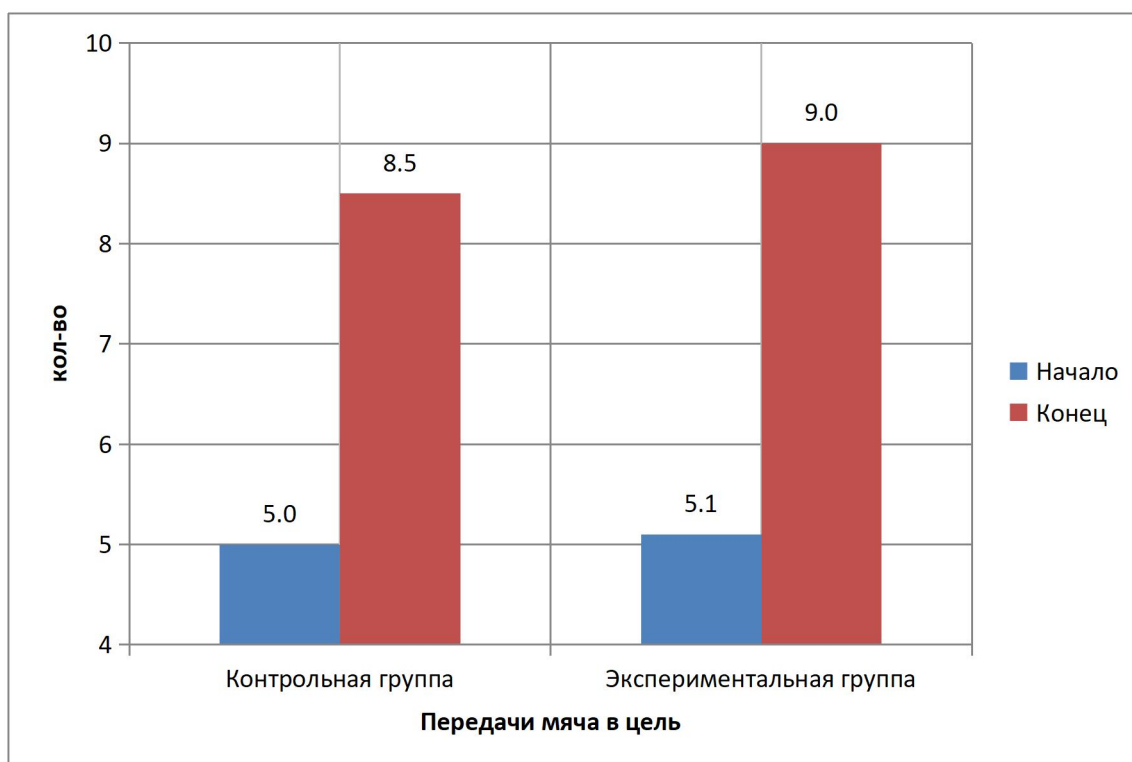
Для демонстрации изменений показателей (были взяты средние показатели по всей группе) до и после эксперимента и сравнения обеих групп, представляем следующие гистограммы:

Рис 1. Результаты первичного и повторного тестирования челночный бег 5х6 м



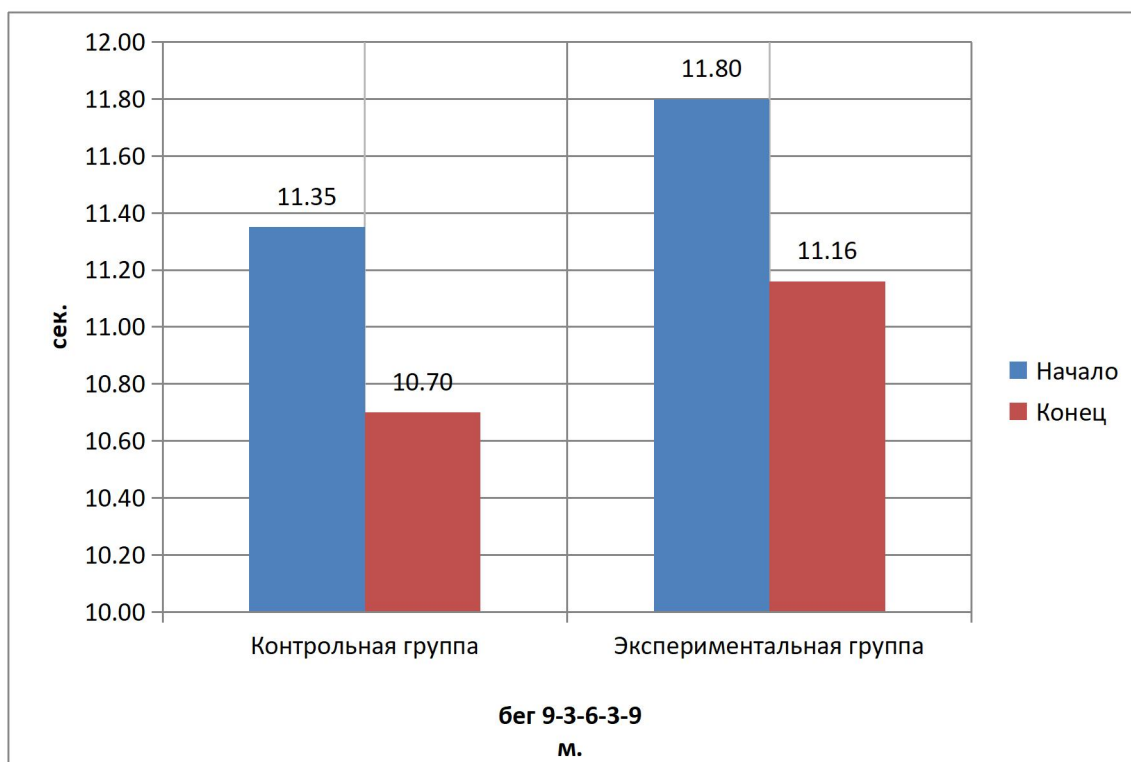
Исходя из полученных результатов тестирования – челночный бег 5х6 метров, мы выявили, что показатели группы экспериментальной увеличились на 0,13 сек., а также превзошли показатели группы контрольной.

Рис. 2. Результаты первичного и повторного тестирования передача двумя мячами сверху в цель после поворота



Исходя из полученных результатов тестирования – передача двумя мячами сверху в цель после поворота, мы выявили, что показатели группы экспериментальной увеличились на 3,9 передачи, также стоит отметить, что существенные изменения произошли и в группе контрольной, но несмотря на это, опередить показатели группы экспериментальной не удалось.

Рис. 3. Результаты первичного и повторного тестирования челночный бег 9-3-6-3-9 м



Исходя из полученных результатов тестирования – челночный бег 9-3-6-3-9 метров, мы выявили, что показатели группы экспериментальной увеличились на 0,64 сек.

По результатам проведенного исследования, было установлено, что подобранный нами комплекс специальных упражнений по развитию координационных способностей существенно повысил уровень координационных способностей у волейболисток возраста 9-10 лет.

В ходе изучения научно-методической литературы по данному направлению работы установлено, что по вопросам развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет уделено достаточно внимания.

В ходе исследования нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей волейболисток 9-10 лет.

Разработанный нами комплекс упражнений оказал положительное влияние на развитие координационных способностей волейболисток 9 – 10 лет. При сравнении результатов было показано, что были улучшены в обеих группах, но более высокие результаты были получены в экспериментальной группе. В результате проведения исследования произошел прирост показателей: бег 9-3-6-3-9 м. – 1,02%, челночный бег 5х6 – 0,39% , передача двумя руками в цель после поворота– 5,07%, это и подтвердило выдвигаемую гипотезу. Поэтому данный комплекс упражнений может быть использован в подготовке волейболисток для развития их координационных способностей.

Заключение

В ходе исследования актуальность которого была описана ранее, мною был решён ряд задач:

1. Проанализирована научно-методическая литература, которая позволила нам определить процесс изучения состояния вопроса, постановки целей и задач работы, выбора методов исследования, обсуждения полученных результатов. Литература изучалась по следующим направлениям: анатомо-физиологические особенности девочек, психологические особенности занятия в волейболе волейболисток 9-10 лет.
2. Составлен и внедрён комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей волейболисток 9-10 лет.
3. Проверена эффективность составленного комплекса упражнений, результаты комплекса оказались положительными, поскольку тестирования, применяемые до и после эксперимента в сравнении, отображали положительную разницу, это значит, что предложенный нами комплекс специальных упражнений, можно применять для развития координационных способностей волейболисток 9-10 лет.
Результаты были улучшены в обеих группах, но более высокие результаты были получены в экспериментальной группе

Список использованных источников

1. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / М.М.Безруких , В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 416 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 709 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. / Н.А. Бернштейн - М.: «ФиС», 2001. – 186 с.
4. Грядкина, Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство". Как работать по программе. / Т.С. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
5. Гуровец Г. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей. – Litres, 2022
6. Гуружапова В.А. Педагогическая психология: учебник / под ред. В.А. Гуружапова. – М. : Юрайт, 2016. – 493 с.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2019. - 286 с. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителя / Ю.Д. Железняк – М.: Просвещение, 1989.
8. Исломов И. Научно-теоретические подходы к использованию игрового метода на уроках физической культуры у детей школьного возраста. (особенности физиологического развития детей школьного возраста// Центральназиатский журнал образования и инноваций. – 2023, 183 с.
Калюжный Е. А. Физиологические характеристики современных школьников / Е.А. Калюжный // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – №. 4. – 508 с. Карелина И. О. Развитие понимания эмоций в период дошкольного детства. / И.О. Карелина // психологический ракурс. – 2018.

9. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2022. - 915 с.
10. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2020. - 189 с.
11. Косов, А.И. Психомоторное развитие младших школьников. / А.И. Косов - М.: Академ Пресс, 2003. – 264 с.
12. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры. / П.К. Кофман - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 280 с.
13. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина // Учебное пособие для вузов. – 2-е изд.- М.: Академический проект, 2015. – 420с.
14. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. - 271 с.
15. Кучма, В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII / В. Кучма и др. - М.: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.
16. Литовченко О. Г. Физическое развитие детей 9-11 лет-уроженцев Среднего Приобья // О.Г. Литовченко // Экология человека. – 2019, 126 с
17. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №11. – с. 73.
Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях – М. Просвещение 2005. Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. -1997. - №7.- С. 28-30.
18. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В.И. Лях - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 114 с.
19. Майорова, Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. / Л.Т. Майорова - Красноярск, 2006. – 134 с.

- 20.Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. / А.М. Максименко - М.: Физкультура и спорт, 2004 – с. 328.
- 21.Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. / А.М. Максименко - М.: Физкультура и спорт, 2004 – с. 328.
- 22.Михайлович, Г.Н. Двигательное развитие детей 6-7 лет в связи с ориентацией к сложнокоординационной спортивной деятельности. / Г.Н. Михайлович - М.: Медицина, 2002. – 88 с.
- 23.Попова С.В., Социально-эмоциональное развитие младших школьников / С.В. Попова, С.Н. Назарова // Молодой ученый. – 2019. – №5.
- 24.Смирнова, Е.О. Детская психология : учебник / Е.О. Смирнова. – СПб. : Питер, 2022. – 304 с.
- 25.Стибиц Ф. Волейбол / Ф. Стибиц. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 569 с.
- 26.Страмнова, О.Ю. Социальное развитие младших школьников в театральной деятельности детского коллектива / О.Ю. Страмнова // Конференциум АСОУ : сб. тр. науч. конф. – М. : Академия социального управления, 2019.
- 27.Трубайчук, Л.В. Реализация принципа индивидуализации в практике дошкольного образования / Л.В. Трубайчук // Детский сад: теория и практика. – 2019. – № 2.
- 28.Усакова В.И. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников. / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2006. – 126 с.