

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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

Киреева А.А.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Применение народных игр в развитии координационных способностей у детей
младшего школьного возраста

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

Руководитель

к.п.н., доцент каф. ТОФВ, Ситничук С.С.

Дата защиты _____

Обучающееся Киреева А.А. _____

Оценка _____

Красноярск

2016

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

- 1.1 Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста..... 6
- 1.2 Психолого–педагогическая характеристика детей младшего школьного возраста..... 10
- 1.3 Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста..... 13

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 2.1 Методы исследования..... 26
- 2.2 Организация исследования.....29

ГЛАВА III. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ НАРОДНЫХ ИГР

- 3.1. Внедрение народных игр в учебно-воспитательный процесс по физической культуре детей младшего школьного возраста.....30
- 3.2. Выявление результативности развития координационных способностей детей - младшего школьного возраста.....32

ВЫВОДЫ.....38

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....39

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....40

ПРИЛОЖЕНИЯ.....43

Введение

В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребёнка, приобретением запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха [29].

Двигательную сферу школьника образуют физические качества, арсенал двигательных умений и навыков, которыми он владеет. Развитие физических качеств, способствует целенаправленному воздействию на комплекс естественных свойств организма детей, оказывает значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, способствует преодолению или ослаблению недостатков физического развития, моторики, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья.

Координационные способности имеют важное значение в обогащении двигательного опыта учащихся. Чем большим объемом двигательных навыков владеет учащийся, тем выше уровень его ловкости, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями. Показателями ловкости является координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве и тонкой моторикой.

Н.А. Бернштейн писал: «Координация движений есть нечто иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы» [28].

Ю.Ф. Курамшин указывает, что «...координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции». Целенаправленному развитию координационных способностей должно уделяться значительное внимание в процессе физического воспитания школьников. Уровень развития координационных способностей в значительной

степени зависит от проявления свойств нервной системы, и особенно сенсорных систем человека [28].

Физическое воспитание детей не должно сводиться к мускульной деятельности, как это традиционно культивировалось в практике общеобразовательных школ. Двигательная активность в физическом воспитании является основой для других видов учебно-воспитательной работы. Многого можно постичь в движении, в двигательной *игровой деятельности*. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь «школу эмоций», смоделировать ряд межличностных отношений, способствует существенному повышению эмоционального фона занятий [22].

Цель исследования: изучить влияние народных игр на развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста будет результативно если будет:

- проанализирована научно-методическая литература по проблеме исследования;
- обоснованы народные игры влияющие на развитие координационных способностей;
- выявлена результативность применения народных игр на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
2. обосновать народные игры влияющие на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста и внедрить их в учебно-воспитательный процесс;
3. выявить результативность применения народных игр на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста

Предмет исследования: народные игры влияющие на развитие координационных способностей.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста.

ГЛАВА I. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста

Один из краеугольных камней осуществляемой в стране, реформы школы повышения эффективности воспитания и обучения на основе учета возрастных особенностей организма школьника. Правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбора средств, нормирования физических нагрузок, оптимального соотношения умственной и физической деятельности возможно при условии строгого учета возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей характерных для определенных этапов развития детей [12].

Методика физического воспитания детей должна отвечать возрастным морфофункциональным и психическим особенностям их организма. Известно, что для детей младшего школьного возраста, наиболее обременительным элементом школьного режима является длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника. Поэтому позвоночник должен быть предметом особых забот при подборе упражнений во время физкультурминуток [4].

У 6-ти летних детей наблюдается бурный рост тело в длину. Ребенок теряет избыточную округлость, у него интенсивно растет скелет и мускулатура, усиливается процент окостенения, начинается формирования и окостенения грудной клетки и позвоночника. Быстрый скачкообразный рост приводит к несоответствию структуры и функции органов и систем, что делает организм 6-ти летнего ребенка чрезвычайно податливым к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам, психическому напряжению. Поэтому школьный режим

шестилеток должен включать разнообразные формы и средства физического воспитания, обеспечивающие высокий уровень двигательной активности [3].

Установлено, что в возрасте 6-7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4-5 лет резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, позволяющие выполнять продолжительное время отработанную работу умеренной интенсивности.

Сердечно сосудистая система 6-летнего ребенка способна удовлетворить потребность организма при выполнении нагрузок на выносливость мощностью 60-70 процентов, от максимальной. Многими авторами показана возможность развития выносливости у 6 - 7 летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры и физкультурно-оздоровительного занятия циклически повторяющихся комплектов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Высокая эффективность педагогического воздействия объясняется тем, что в 6-7 лет наблюдается естественный бурный прирост выносливости и как следствие повышенной чувствительности к воздействию физических нагрузок, направленных на ее развития [8].

Стимулировать развития выносливости необходимо, так как оно тесно связано с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам, значительно повышает его физическую работоспособность и положительно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств [2].

Такие нагрузки, как, например, бег, умеренной интенсивности (40-60% от максимальной скорости), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет должен составлять 1000 - 1500 метров, которые они успешно преодолевают за 6,5-9 минут без особого напряжения. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Отставание прироста

физических качеств от прироста антропометрических показателей свидетельствует о неправильной методике физического воспитания и отрицательно сказывается как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности [16].

Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более мощных по координации двигательных действий.

На начальных этапах обучения необходимо заложить основу физического совершенствования человека, который будет помогать при дальнейшем развитии в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Возраст 7-9 лет характеризуется замедлением темпа роста, плавностью развития, постепенностью изменений структур и функций организма. Высшая нервная деятельность, двигательная функция достигают достаточно высокой степени развития, и способствует в этом возрасте технически сложными формами движения, требующими точности, высокой согласованности движений, быстроты, гибкости и ловкости [31].

Повышается способность детей к выполнению мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте до 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений уменьшается, выносливость стабилизируется или даже незначительно снижается.

Младшие школьники хорошо переносят скоростно-силовые упражнения (прыжки, акробатические упражнения, упражнения на снарядах). С 9 до 11-12 лет у мальчиков прослеживается высокая чувствительность к динамическим, силовым упражнениям [24].

У девочек силовая выносливость с 9 до 11 лет достигает 15-16 -летних девушек. Младшие школьники быстро утомляются.

Однако для поддержания правильной осанки во время сидения за партой, правильной позы для выполнения упражнения необходимо применять статические условия при обязательном контроле для дыхания.

Для профилактики дефектов осанки больше внимания необходимо также уделять развитию мышц туловища. В связи с тем, что относительные величины мышц (на 1 кг части тела) [25].

Близки к показателям взрослых людей, в этом возрасте широко используются упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением массы тела (типа лазания в наклонном и вертикальном положении). При этом необходимо помнить, что мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой большую задержку роста [16].

Необходимо избегать сенометрических упражнений, резких толчков во время приземлений при прыжках, неравномерной нагрузки на левую и правую ноги, больших нагрузок на нижние конечности. Эти упражнения могут вызвать смещение костей таза, неправильное их сращение, приведет к плоскостопию, нарушениями осанки у детей.

Ограничена у детей младшего школьного возраста, и способность работать в долг. Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь один литр. Выносливость к работе субмаксимальной интенсивности возрастает лишь к 12 годам. В состоянии покоя, и тем более при мышечных нагрузках, у детей наблюдается большая напряженность функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокая кислородная стоимость работы [27].

В работе с детьми младшего школьного возраста важное место занимает развитие мышления, состоящего в переходе от наглядно-образного к словесно-логическому, рассуждающему мышлению, окончательные формирования которого происходит уже в подростковом возрасте [7].

Целенаправленная двигательная деятельность основа психических процессов [33].

Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метания, на уроках физической культуры необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи [10].

В младшем школьном возрасте, как известно слабая развитая система устойчивости внимания, они эмоциональны, им нужно постоянно двигаться, а при значительном утомлении теряют самообладание, внимание, нарушается дисциплина, идет перенапряжение, не реагируют на запреты и замечания учителя. Решением данного вопроса являются двигательные действия на уроке физической культуре в начальной школе [33].

1.2 Психолого-педагогическая характеристика детей младшего школьного возраста

Функция внимания у младших школьников ещё недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причём в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и не многочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6-9 лет [7].

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им ещё не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлечшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Школьники начальных классов восприимчивы, наблюдательны, лучше воспринимают действительность. В этом возрасте происходит смена образного мышления на понятийное. Дети осознают во что играют, демонстрируют при этом свои эмоции, чувства, впечатления, сравнения и наблюдения, становятся более критичными по отношению к своим товарищам по игре. Появляется способность абстрактно, критически мыслить, идет освоение сложных правил игр, которые объясняет и показывает учитель физической культуры [33].

При разучивании игры учитель доносит информацию до учеников кратко, быстро, так как дети быстро воспроизводят то что говорит учитель [12]. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети не внимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети I-III классов очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначить их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п. [8].

Выбор водящего должен способствовать у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Сигналы в играх для детей младших классов лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, ещё очень не совершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива [22].

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного выхода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил, руководитель должен относиться терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Для проведения большинства игр в младших классах руководителю необходим яркий красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит ещё слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть лёгким, удобным по объёму, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать для перекачивания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи [12].

Прежде чем ребёнок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутливым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь обрести эти качества и ловкость. Неформальные игры позволяют каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них в месте с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения [33].

Кроме того, в игре проявляется изобретательность и демонстрируются физические усилия, она служит делу подготовки детей к социальной жизни. Это способствует формированию умственных и нравственных понятий, создаёт потребность в правилах. И игры и жизнь нуждаются в движении, в планировании направления и в предвосхищении возможных действий соперника. Игры помогают учить этим приёмам.

В эпоху компьютеризации современные дети стали меньше двигаться, забыты многие подвижные игры, нехватка детских спортивных площадок где бы

дети себя реализовали в двигательной активности. Родители и педагоги всё более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом [32].

1.3 Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста

Образовательные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста связаны с формированием двигательных умений и навыков, обогащением двигательного опыта, также с приобретением знаний о значении физических упражнений для здоровья человека, о двигательном режиме, личной гигиене, закаливании [29].

Система условных связей сформированная в этом возрасте отличается значительной прочностью и оказывает влияние на двигательные способности в последующей жизни. Очень важно не упустить этот благоприятный для развития двигательных умений и навыков период, так как в последствии на их ускорениям придется затратить значительно больше времени и усилий [2].

Оздоровительные задачи состоят в содействии естественному развитию организма детей, обеспечении повышения его функциональных возможностей, формировании осанки, борьбе с избыточным весом учащихся.

Развитие физических качеств – одна из важнейших задач, стоящих перед физическим воспитанием в начальной школе. В наибольшей мере это касается быстроты и координационных способностей, так как обучение в младших классах совпадает с периодом, наиболее благоприятным для интенсивного развития именно этих качеств [4].

В развитии выносливости главной задачей является способность повышению огромных возможностей организма детей и на этой основе обеспечить рост общей выносливости.

Выносливость у младших школьников развивается как в результате суммарного эффекта от нагрузок, связанных с воспитанием других качеств, так и в специально направленных занятиях. Некоторые специалисты успешно применяют с этой целью продолжительный бег со скоростью 60 % от максимальной.

Поскольку воспитание выносливости сопряжено с выполнением упражнений на фоне наступившего утомления, то им следует заниматься в конце урока после обучения новому материалу или после выполнения упражнений на быстроту и ловкость.

Многократное, однообразное повторение упражнения с целью выполнения выносливости не привлекает младших школьников [23].

Задачи в развитии силы связаны, прежде всего, с формированием осанки и укрепления отстающих в развитии мышечных групп.

В развитии силы у младших школьников основным следует считать метод повторных усилий. Когда упражнения повторяется многократно (8-12 раз), то это способствует утомлению мышечных волокон и росту мышечной массы. Большое внимание необходимо уделить мышечным группам, которые формируют осанку. Здесь применены и кратковременные статические упражнения. Упражнения для развития силы должны применяться не только на уроках, но и в качестве домашнего задания.

При воспитании скоростных качеств, следует стремиться развивать у детей способность к высокому темпу движений, что сделать в старшем возрасте будет уже чрезвычайно трудно. Игровые и соревновательные методы как нельзя лучше способствуют решению этой задачи. Следует отдавать предпочтение целостным двигательным действиям и избегать узкоспециальных упражнений. Учитывая исключительную важность быстроты и сенситивный возраст занимающихся, скоростные упражнения должны включаться во все уроки физической культуры в начальных классах [24].

Гибкость у младших школьников следует поддерживать в оптимальных пределах с тем, чтобы ее показатели не снижались по мере естественного

возрастного уменьшения эластичности тканей и увеличения мышечной массы. Единство развития координационных способностей и гибкости обуславливает широкие возможности для воспитания физического качества ловкости, её высокого проявления в жизнедеятельности человека. Например, преодоление препятствий разной высоты, передвижение на лыжах, коньках и т.п. требуют не только хорошей координации, но и оптимальной подвижности в суставах.

Упражнения для развития гибкости следует применять после разогрева (**разминка**); они могут чередоваться с силовыми упражнениями, производится на фоне утомления. Критерии достаточности этих упражнений служит ощущение боли в момент выполнения.

Занятия физическими упражнениями, игры создают условия для решения задачи нравственного воспитания. Несмотря на существования определенных правил, в игре всегда создаются ситуации, на примере которых можно показать детям, «что такое хорошо и что такое плохо» [26].

Пробуждение интереса к физической культуре и спорту, задача которую следует решать уже в начальной школе, так как привычки, заложенные в детстве, весомо прочны. Стойкий интерес к физическим упражнениям у детей может быть вызван только тогда, когда занятия будут приносить им радость.

Основные средства физического воспитания младших школьников представленных в школьной программе. Упражнения основной гимнастики призваны обогатить двигательный опыт детей и способствовать развитию физических качеств [29].

Строевые упражнения построения в шеренгу, колонну, круг, передвижения и выполнение строевых команд, перестроения и элементы фигурной маршировки-включаются в содержания большинства уроков физической культуры, приучая детей к организованности и коллективным действиям.

Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами обладают весьма широким диапазоном воздействия и применяются для решения основных задач физического воспитания младших школьников, как на уроке, так и во внеклассных занятиях. В равной мере сказанное относится к ходьбе и бегу в

различных вариантах. Так, бег с преодолением препятствий и челночный бег 3x10 м хорошее средство для развития ловкости, продолжительный равномерный бег (1-2 км) способствует повышению выносливости, а пробегаая 30 метров с максимальной скоростью – развитию быстроты [4].

Элементы акробатики, броски набивного мяча весом 1 кг, метание малого мяча в цель разнообразные прыжки, упражнения в равновесии и лазание, танцевальные движения – далеко не полный перечень средств, для развития силы, ловкости, быстроты и обучения умениям и навыкам, предусмотренным школьной программой.

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста применяются методы упражнения, методы использования слова и методы обеспечения наглядности. Примечательно к возрасту занимающихся привлечение названных методов сопряжено с некоторыми особенностями, на которые учителю следует обратить внимания.

Некоторые особенности применения методов упражнения в работе с младшими школьниками [26]:

При обучении предпочтение следует отдать целостному упражнению, расчленение его на элементы снижает интерес к выполнению. Много кратное повторение одного и того же упражнения утомляет детей, но без этого невозможно формирование двигательного навыка. Для успешного обучения младших школьников необходимо варьировать упражнения, изменять условия выполнения, исходное положение, направление движения и т.д.

Непосредственная помощь (или проводка) как методический прием должна использоваться тем чаще, чем младше возраст обучаемых. Этот прием необходимо при обучении шестилетних. Длительные перерывы в занятиях отрицательно сказываются на процессе обучения: новые упражнения следует изучать на трех-четыре уроках подряд, а затем периодически повторять на последующих занятиях с уточнением отдельных элементов.

Особенности использования методов обучения наглядности при обучении младших школьников [23]

- При показе учитель физической культуры не только задает темп, но и постоянно говорит, как нужно выполнять данное упражнение.
- Показывать необходимо непосредственно перед тем, как движение будут выполнять дети. Если между показом и выполнением допускается продолжительная пауза, то выполнение детей будет переключаться на посторонние объекты:
- Показывать должен не только сам педагог: в ходе обучения целесообразно в качестве демонстрирующего выбирать, у которого упражнения получилось хорошо. Это внушает другим детям уверенность в доступности упражнения, активизирует их деятельность и ускоряет процесс освоения двигательного действия
- Кроме натурального показа, могут быть использованы и наглядные пособия. Это должно быть красочные цветные изображения детей, выполняющих соответствующие упражнения, или макеты, диафильмы и т.д. При всей занимательности и яркости наглядные пособия должны подчеркивать основы структуры упражнения, выделять плавные элементы:
- Использование предметных ориентировок методический прием, способствующих большей наглядности, При работе с детьми целесообразно широкое применение таких предметов, как флажки, цветные фишки, палки, обручи, подвешенные мячи, кольца и также разметка указателей мелом или краской на полу, стенке, асфальте, дорожке. Например, при обучении конных горнолыжников вместо традиционных флагов применяются разметки в виде забавных зверюшек.

При обучении любым двигательным действиям обязательно идёт словестное объяснение. Методы слова и наглядности тесно связаны между собой: доступное образное обучение обеспечивает более полную наглядность, более глубокое понимание содержания действия, которое предстоит изучить. У детей мал не только объем двигательных умений и навыков, но и словарный запас (2)

Метод словестного обучения имеет свою методику, в которую входят следующие рекомендации [32]:

- Объяснение, рассказ, указания и команды должны быть лаконичны, доступны и понятны детям.
- Использование образной речи не только помогает постичь путь движения, но и вносить элемент игры, эмоциональную окраску в ход занятий, что крайне необходимо детям и способствует ускорению процесса обучения;
- Словесные сигналы применены и при освоении темпа и ритма выполняемого упражнения. Здесь могут использоваться условные звуковые сигналы голосом или свистком. Ритм может быть задан хлопками в ладоши, музыкой;
- В практике физического воспитания успешно используется и такой прием, как сочетание выполнения упражнения с громким проговариванием речитативом. Особенно часто он используется при групповых занятиях;
- Оценка деятельности важный методический прием, который способствует активности детей. Повторяем упражнения, ребенок должен быть уверен, что его старание и успехи будут оценены. Для того, чтобы успешно управлять процессом развития физических качеств, необходимо периодически измерять уровень их показателей с помощью контрольных упражнений или тестов [2].

В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием *ловкость* – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [28].

Уровень развития такого двигательного качества как ловкость может быть определен, многими факторами. Наибольшее значение в данном случае имеет высокая развитость мышечной пластичности нервных корковых процессов. От степени проявления этих процессов зависит срок образования координационных связей и перехода установок и реакций от одного к другой. Координационные способности составляет основу ловкости. [9].

Под двигательно — координационными способностями Сулейманов И.И.и другие понимают, способности человека согласовать двигательные иные действия операции в единое целое, при этом необходимо учитывать поставленную цель и взаимодействие с другими уровнями координацией.

Согласно Е.П. Ильину координация это характеристика отдельных двигательных действий, связанная с управлением и согласованностью, а также, с размерностью движений при удержании необходимой позы. К координации Е.П. Ильин относит способности к воспроизведению отмеривание, оценку, сравнение силовых и временных параметров движений. Для успешного решения двигательной задачи, следует разделять внутримышечную, межмышечную и сенсорно-мышечную координации Д.Д. Донской выделяет три вида координации: нервную, мышечную и двигательную [28].

классификацию общих координационных способностей приводит Д.Д. Блуме и выделяет следующие их разновидности:

1. Ориентационную способность, под которой понимается способность к изменению и определению положения тела и его частей в пространстве и времени, с учетом меняющейся ситуации.
2. Способность к сочленению движений отдельных частей тела между собой, выражающаяся во взаимодействии пространственных и силовых параметров движения.
3. Способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движений, а также движения в целом.
4. Способность к равновесию, под которой понимается: а) способность к удержанию тела в состоянии равновесия (статическое равновесие) и б)

способность к возвращению в состояние равновесия во время движения (динамическое равновесие).

5. Реагирующую способность – способность к быстрому началу целенаправленного двигательного акта соответственно определенному сигналу.
6. Способность к переключению, т.е. способность к проектированию оптимальной программы действий, контролю, корректировке и перестройке её двигательной реакции в соответствии с актуальной или предполагаемой ситуацией.
7. Ритмическую способность, определяющую и реализующую характерные динамические изменения в процессе двигательного акта [14].

П.Хиртц, Г.Людвиг и И. Вельнитц (1981) выделяют следующие общие фундаментальные и координационные способности:

- Кинестетическую дифференцировочную
- Пространственную ориентационную
- Реагирующую
- Способность к равновесию
- Ритмическую

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- Способности человека к точному анализу движений
- Деятельности анализаторов и особенно двигательного
- Сложности двигательного задания
- Уровня развития других физических способностей
- Смелости и решительности
- Возраста
- Общей подготовленности занимающихся [9].

Так, детки 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 дифференцировке усилий – низкая.

В возрасте 7-8 лет двигательная координация характеризуется неустойчивостью ритмичности и скоростных параметров.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений [17].

Практика физического воспитания и спорта располагает обширным арсеналом методов и средств воздействия на координационные способности.

Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны [18]. Сложность физических упражнений можно увеличить за счёт пространственных, временных и динамических параметров, а также за счёт внешних условий, изменяя порядок вес, высоту расположения снарядов, изменяя площадь опоры или увеличивая её подвижность. В упражнениях на равновесии беге и ловле предметов, выполнении упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общие подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в изменяющихся условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики, упражнения в равновесии [19].

Огромное влияние на развитие координационных способностей оказывают такие двигательные действия и средства физической культуры, как: различные виды прыжков, метания, лазания и бег.

При развитии способностей применяют эффективные средства спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, горнолыжный спорт, передвижение на лыжах по пересечённой местности.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психологические и физиологические функции, которые обеспечивают управление и регуляцию движений. Это упражнения по развитию чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий [32].

Пока не будет автоматизма при выполнении упражнений направленных на развитие координационных способностей они не будут эффективны, так как утратят ценность, из – за того что, различные навыки и одни и те же двигательные действия движения тормозят развитие координационных способностей.

Выполняя координационные упражнения по различной специальной методике их следует проводить в основное урочное время, потому как они ведут к быстрой утомляемости.

Развитие ловкости повышается с помощью развития двигательных навыков при приобретении способностей перестраивать двигательную деятельность в зависимости от быстроменяющейся обстановки. Поэтому, справедливо замечено, что ловкость лучше развивается при работе с детьми в дошкольного возраста. [28].

Материалы, способствующие развитию ловкости, включены в каждый урок физической физкультуры [29].

Упражнения на развитие ловкости следует применять как в подготовительной, так, и в начале основной части урока, при выполнении сложных координационных упражнений нужно учитывать необходимость перерывы на отдых, которые должны быть серийными.

Из числа *методических приемов*, развития ловкости в процессе физического воспитания младших школьников, можно рекомендовать:

- а) применение необходимых исходных и конечных положений при выполнении упражнений;
- б) «зеркальное» выполнение упражнений;
- в) выполнение упражнений в равновесии [21].

Необходимы приемы, стимулирующие желание заниматься, для чего применяется игровой и соревновательный методов. Взаимодействие физических качеств у детей 6-9 лет, положительное, что позволяет при развитии этих качеств, прибегать к комплексному подходу. Это означает, что в одном уроке могут сочетаться упражнения на быстроту, силу, ловкость гибкость, и на выносливость.

При воспитании координационных способностей используются следующие *основные методические подходы* [34]:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, дети не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим запасом двигательных навыков, человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей [34].

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

2. Воспитание способностей перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, и в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Широко используется в спортивной гимнастике, спортивных играх и в том числе в профессионально-прикладной подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряжённости, так как, излишняя напряжённость мышц и неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений, вызывает определённую дискоординацию движений,

приводящую к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорта используются методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный [26].

При разучивании новых и сложных движений применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после их многократных повторений в относительно стандартных условиях.

Метод варьированного упражнения со многими его разновидностями применяется довольно широко, и имеет два полметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий относятся следующие разновидности методических приёмов [20]:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия, например, изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.;

- изменение исходных и конечных положений, например, бег из положения приседа, упора лёжа, выполнения упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения, стоя – ловля, сидя и наоборот;

- изменение способов выполнения действия, например, бег лицом вперёд, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.;

- выполнение упражнений “зеркальным способом”, например, смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и в длину с разбега, метание спортивных снарядов “не ведущей” рукой и т.п.;

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат.

Методические приёмы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием особенных условий естественной среды. Преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнёров [14]

Эффективным методом воспитания координационных способностей является *игровой*. С дополнительными заданиями и без, предусматривающих выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определённых условиях, либо определёнными двигательными действиями и т.п.[12] Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда спортсмен достаточно физически и координационно подготовлен в предполагаемом для состязания упражнении уровне. Его нельзя применять в случае, если тренируемые недостаточно подготовлены к выполнению упражнений на координацию. Игровой метод без применения дополнительных заданий характеризуется возникновением двигательных задач которые тренирующийся как правило решает сам, опираясь на собственный опыт и анализ сложившейся ситуации [5].

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование учащихся с целью определения показателей развития координационных способностей. Для этого были проведены следующие контрольные (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич) :

- *Челночный бег (3x10м) в исходном положении лицом вперед* (для оценки координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям).

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой два полукруга радиусом 50см с центром на черте; два набивных мяча массой 2 кг.

Процедура тестирования: по команде « На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 метров до другой черты, оббегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 метров и финиширует. Тест закончен.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

- *Опускание палки – реакция* (Тест для определения способности к комплексной реакции).

Оборудование: пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка.

Процедура тестирования: учитель держит гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Ученик держит

руку прямой, вытянутой вперед, открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1-2 секунды учитель отпускает палку, а испытуемый должен её как можно быстрее поймать (сжать кисть).

Результат: среднее расстояние (в см.), из трёх попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца.

- *Повороты на гимнастической скамейке* (для оценки динамического равновесия).

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер.

Процедура тестирования: стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен за 20 секунд выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки.

Результат: количество выполненных поворотов за 20 секунд с точностью до пол-оборота.

Замечание: поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счёт поворотов прерывается. После принятия испытуемым вновь исходного положения счёт продолжается.

- *Стойка на одной ноге* (для оценки статического равновесия)

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: испытуемый занимает исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развёрнута кнаружи. Её пятка касается подколенной чашечки, испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат: время удержания равновесия (секунды).

Замечание: секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход в двойную опору, падение).

- *Упор присев – упор лёжа* (для определения способности к согласованию движений).

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: испытуемый принимает исходное положение – основная стойка, затем упор присев, потом упор лежа, снова упор присев и, наконец, исходное положение.

Результат: количество очков за 10 секунд: по возвращению тестируемого в исходное положение ему засчитывается одно очко, каждая из четырех фаз упражнения составляет 0,25 очка.

4. Математическая статистика предполагает исследование достоверности результатов по следующим вариантам:

1) Между контрольной и экспериментальной группами до эксперимента.

2) Между экспериментальной группой до эксперимента и экспериментальной группой после педагогического эксперимента. Между контрольной группой до эксперимента и контрольной группой после педагогического эксперимента.

3) Между контрольной группой после эксперимента и экспериментальной группой после эксперимента.

Для статистической обработки использовалась методика разработанная Ашмариним Б.А.

M (большая) или X (большая)- средняя арифметическая величина.

σ (большая) - среднее квадратическое отклонение, t - средняя ошибка, средней арифметической величины. t_1 -средняя ошибка разности.

Статистическая значимость определяется по таблице Стьюдента. 1.0,0-0.8- нет различий.

2. 0,9-1,9- достоверные различия в малой степени $p < 0,05$,

3. 2,0-2,5- достоверные различия $p < 0,01$.

4. 2,6-3,3- достоверность различия в высокой степени

5. 3,4- - достоверно в очень высокой степени $p < 0,001$.

Нами была обработана статистика по варианту № 2 и № 3.

Были использованы следующие формулы:

M - средняя арифметическая величина до эксперимента

V_{\max} - самый высокий результат V_{\min} - самый низкий результат

K - количество человек (определяется по таблице Стьюдента)

$2 \cdot n$ - количество человек участвующих в эксперименте

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МОУ Гимназии № 16 Центрального района, г. Красноярск и проходило в 3 этапа на основе педагогической интернатуры.

1 этап – изучение и анализ научно-методической литературы.

2 этап – проведение педагогического эксперимента

а) констатирующего;

б) формирующего;

в) контрольного.

3 этап – обработка данных, полученных в ходе эксперимента.

В эксперименте приняли участие две группы детей: *экспериментальную группу* составили дети 9-10 лет, занимающиеся в секции Общей Физической Подготовки с применением методики развития координационных способностей (15 человек); *контрольную группу* составили дети 9-10 лет, посещающие только уроки физической культуры (15 человек).

ГЛАВА III. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ НАРОДНЫХ ИГР

3.1. Внедрение народных игр в учебно-воспитательный процесс по физической культуре детей младшего школьного возраст

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. В связи с этим одной из главных задач, которую мы решали на занятиях общей физической подготовки является, обеспечение разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование силовых, временных и пространственных параметров движения) способностей занимающихся детей.

Занятия с экспериментальной группой проводились дополнительно 3 раза в неделю по 60 минут. В качестве средств развития координационных способностей использовались подвижные игры, направленные на развитие статического равновесия, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реакции, ритмичности, коррекции элементарных движений, устойчивости вестибулярного аппарата и др. (Приложение 1).

Нами были апробированы 20 подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей. Главным критерием при отборе игр были: эмоциональность, доступность, простота движений, целенаправленность воздействия на координационные способности, а также собственное отношение детей к каждой игре.

Практически каждая игра направлена на развития той или иной координационной способности:

- Для коррекции элементарных движений использовались игры «Море волнуется», «Зеркало», не ограниченные во времени, где главная задача – добиться точного, красивого выполнения различных положений рук, ног, сохранения вертикальной позы и осанки.

- Более сложными для точного выполнения являются игры с перемещениями в различном темпе – «Быстро шагай», перестроением в колонну – «Стоп, хоп, раз», в беге с ускорениями – «День и Ночь», «Перебежки», «Пятнашки»
- Для развития ориентировки в пространстве применялись подвижные игры «Попрыгунчики», «Кошка и мышка».
- Для развития ритмичности способствовали игры, сопровождаемые речитативом – «Гуси - лебеди», «Горелки», «Черт и краски», «Цепи кованные».
- Для развития статической координации и динамического равновесия применялись подвижные игры, способствующие выработке у детей навыков удержания определенной позы в покое и движении.«Филин и пташки», «Казачки – разбойники», «Вороной конь»
- Быстрота реагирования на сигнал, переключение с одного вида движений на другой, скорость и точность выполнения игровых заданий – необходимые условия развития координационных способностей. Этому способствовали подвижные игры «Щука и караси», «Кружева», «Медведи с цепью».
 - Расслабление как важная часть координационных способностей не имеет специально разработанных подвижных игр, но есть такие, которые предусматривают после сильного напряжения во время игры обязательное последующее расслабление: «Карлики и великаны»

3.2. Выявление результативности развития координационных способностей детей младшего школьного возраста

Тестирование координационных способностей учащихся экспериментальной и контрольных групп показало следующие результаты (Таблица 1):

Показатели двигательной подготовленности

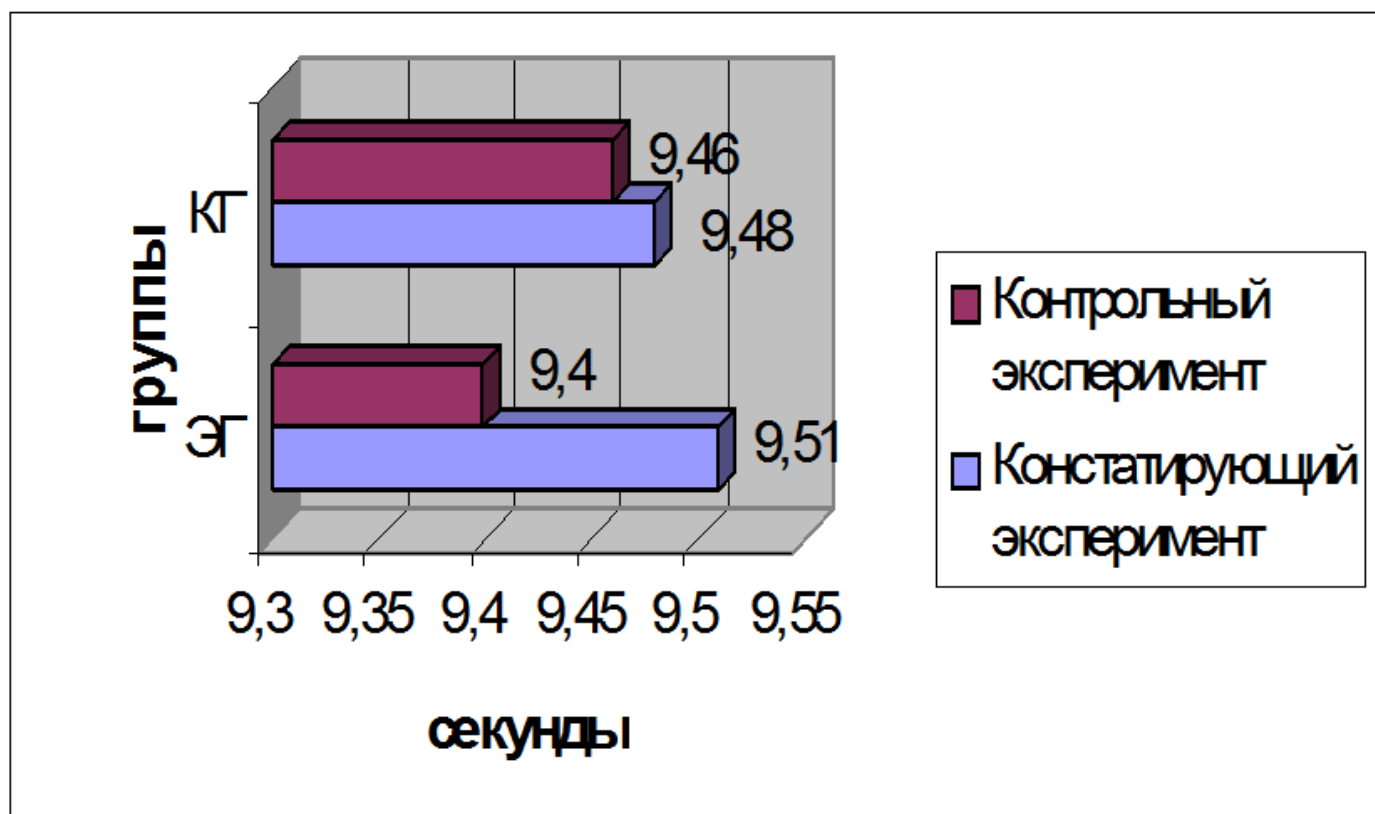
Группы	Тесты (констатирующий эксперимент)					Тесты (контрольный эксперимент)				
	Челночный бег (3x10), секунды	Отпускание палки – реакция, см	Повороты на скамейке, кол-во поворотов	Стойка на одной ноге, секунды	Упор присев – упор лёжа, кол-во раз	Челночный бег (3x10), секунды	Отпускание палки – реакция, см	Повороты на скамейке, кол-во поворотов	Стойка на одной ноге, секунды	Упор присев – упор лёжа, кол-во раз
Экспериментальная	9,51	26,6	6	33,9	6,54	9,4	19	8,5	41,8	7,3
Контрольная	9,48	28,3	6,5	35,2	6,63	9,46	25,8	7,3	37,4	6,71

- По результатам констатирующего эксперимента учащиеся экспериментальной группы по показателям всех видов координационных способностей отставали от учащихся контрольной группы.

Динамика показателей исследуемых координационных способностей после проведения эксперимента составила:

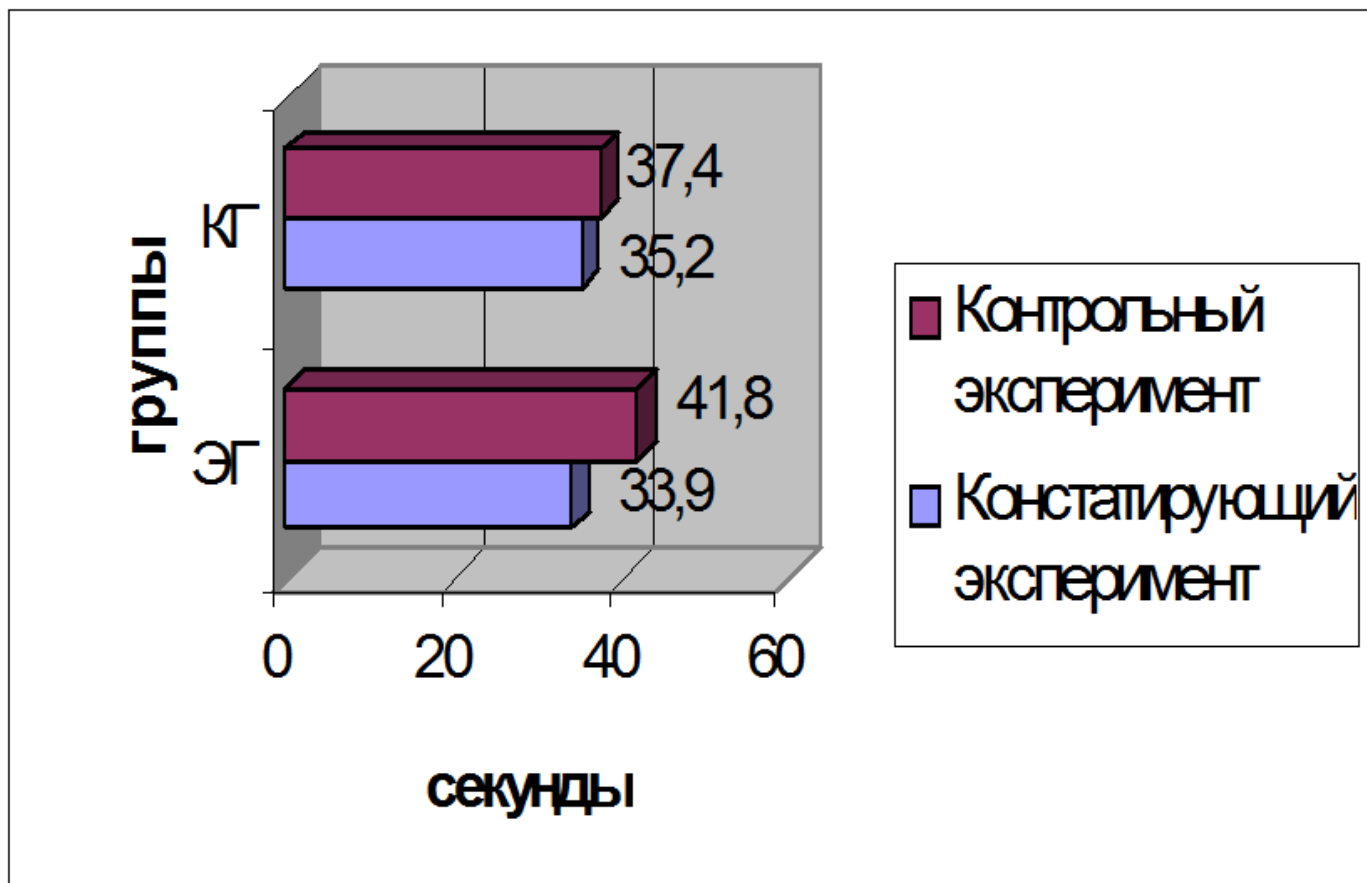
- Показатели челночного бега у учащихся ЭГ увеличились на 1,05%; в КГ на 0,21% .

Челночный бег (3x10)



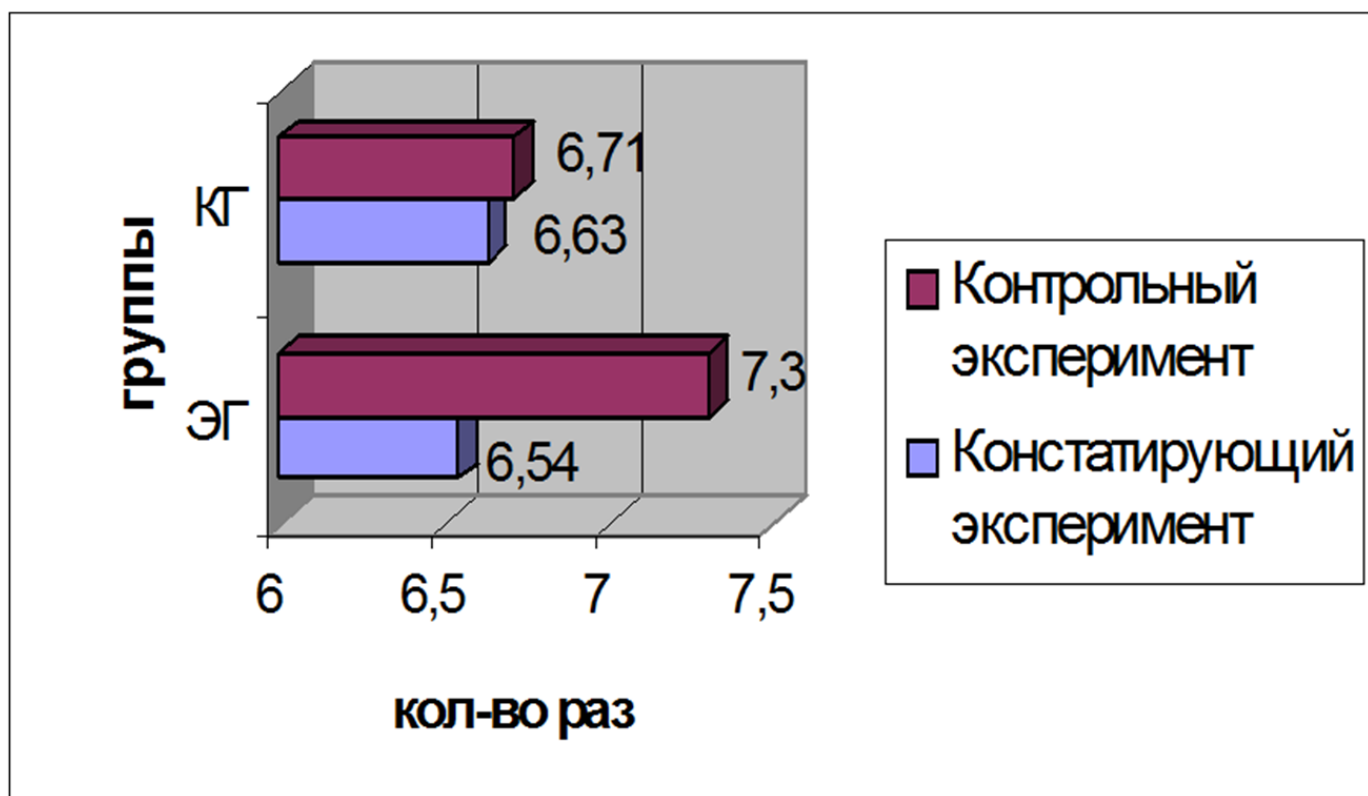
- Показатели статического равновесия, у учащихся ЭГ увеличились на 18,9%; в КГ на 5,9% .

Показатели статического равновесия («стойка на одной ноге»)



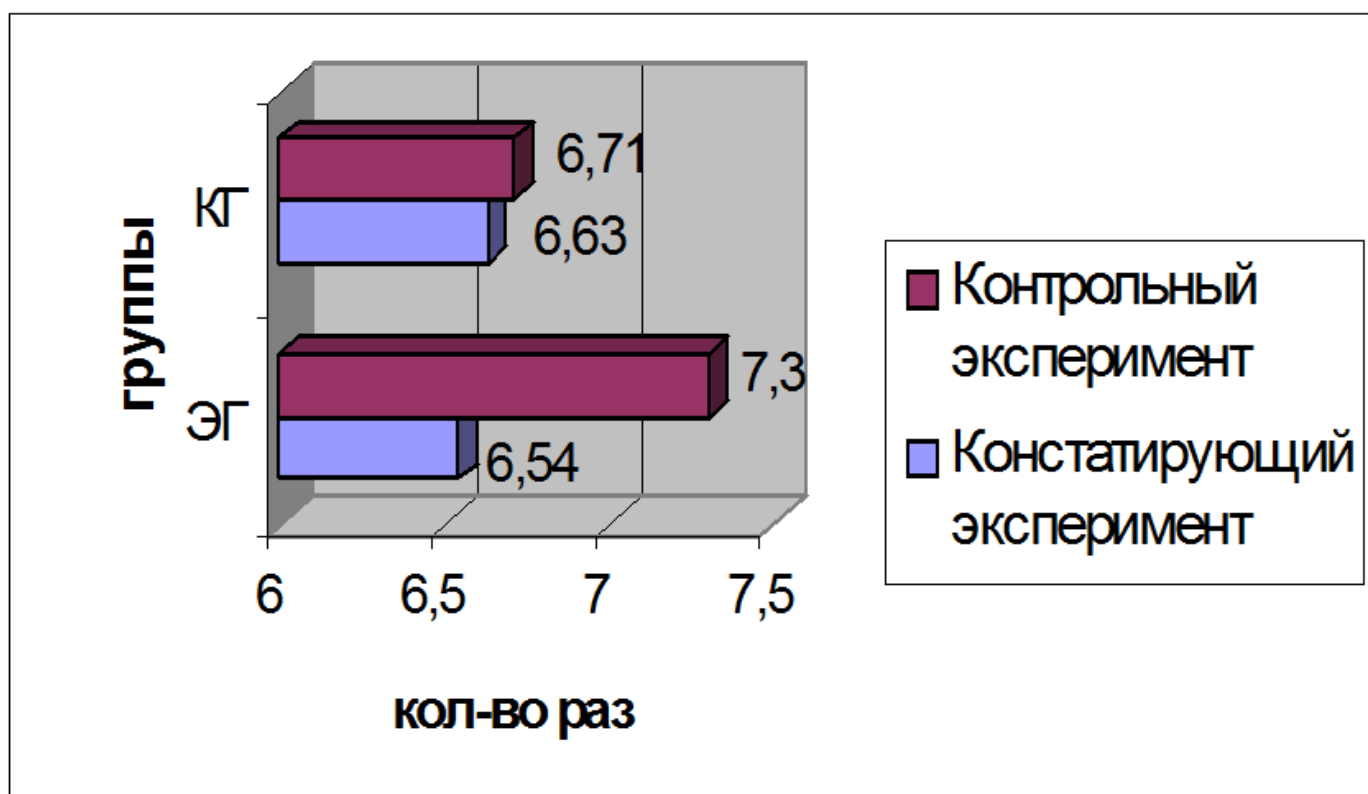
- Показатели динамического равновесия, у учащихся ЭГ увеличились значительно, на 29,4%; в КГ на 10,9%.

Показатели динамического равновесия



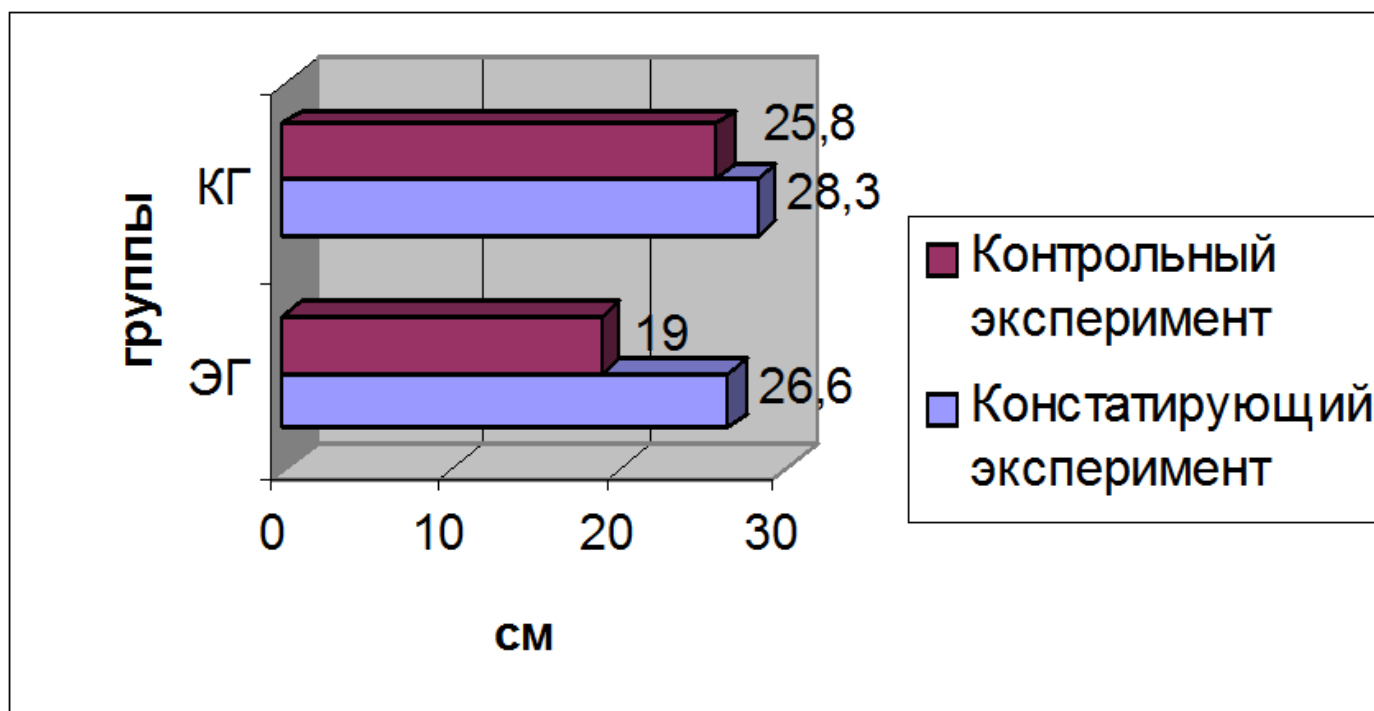
- Показатели способности к согласованности движений у учащихся ЭГ увеличились, на 10,4%; в КГ на 1,5% .

Показатели способности к согласованию движений («упор присев – упор лежа»)



- Показатели способности к комплексной реакции, у учащихся ЭГ увеличились на 28,6%; КГ на 8,8% .

Показатели способности к комплексной реакции («отпускание палки – реакция»)



Таким образом, по результатам контрольного эксперимента учащиеся экспериментальной группы значительно превосходят по показателям статического и динамического равновесия, способности к комплексной реакции учащиеся контрольной группы.

Выводы

На основании анализа материала, полученного в эксперименте можно сделать следующие выводы:

1. Уровень развития координационных способностей у младших школьников, занимающихся в секции общефизической подготовки, выше, чем у детей контрольной группы.
2. Динамика улучшения показателей координационных способностей в экспериментальной группе выражена в более высоких результатах:
 - Показатели развития способности к комплексной реакции у детей экспериментальной группы стали значительно выше к концу эксперимента – 35,8, чем в контрольной группе.
 - Показатели развития динамического равновесия у детей экспериментальной группы были выше к концу эксперимента на 14,1%, чем в контрольной группе.
 - Показатели развития статического равновесия у детей экспериментальной группы к концу эксперимента стали выше на 10,5%, чем в контрольной группе.
 - По показателям развития способности к согласованию движений дети экспериментальной группы к концу эксперимента на 8,1% превосходили учащихся контрольной группы.
3. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Практические рекомендации

На основании проведенного исследования и анализа полученных положительных результатов мы предлагаем следующие *рекомендации*:

1. Эффективность методики развития координационных способностей, установленная в ходе исследования, позволяет рекомендовать использование данной методики не только на занятиях в секции общей физической подготовки, но и на уроках физической культуры с младшими школьниками.
2. Учителям физической культуры, проводящим секции общей физической подготовки. Рекомендуем вести контроль по основным показателям координационных способностей в течение учебного года, с целью отбора эффективных средств и методов воздействия на данные способности, т.к. уровень их развития определяет готовность учащихся к овладению новым, более сложным двигательным действиям.

Список литературы:

1. Абраменкова В.А. Воспитание игрой.– М.: Лепта Книга, 2008. – с. 57.
2. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания»
3. Бекузарова Н.В. Привычка культурного поведения как один из признаков организованности младших школьников / Научный ежегодник КГПУ. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001. Вып.2.Т.1. – с.194-195.
4. Богданова Г.П. «Физическая культура в школе»
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры – Издание 5-е переработка и дополнение. – М.: Физкультура и спорт, 1982. -224 с.
6. Волохитина М.И. Очерки психологии младших школьников. – М.: АПН РСФСР, 1959. – с.214.
7. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (Возрастные особенности с основами школьной гигиены). Изд. 2-е, перераб. и доп. Учебное пособие для пед. ин-тов. М., “Высшая школа”, 1974.
8. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей./ “Физическая культура в школе”, №6 с.46, 2001 г.
9. Гуревич Н.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М.: Знание, 1988. –с.79.
- 10.Дубровская С.В. Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет. – М.: Центрполиграф, 2009.
- 11.Долотина О.П. Игровые уроки в 1 классе. №3 с.21, №6 с.12. / “Физическая культура в школе”. 1997 г.
- 12.Жуков М.Н Подвижные игры: 2000. – 62 с.
- 13.Журов М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002. – 160 с.
- 14.Коджаспиров Ю.Г. Игровая рационализация уроков. №7 с.32, №8 с.28. / Журнал “Физическая культура в школе”. 2000 г.
- 15.Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры»

16. Куперина М.М., Воккен Г.Г. Анатомия человека: Учебник для фак. пед. интов. – 4-е изд., перераб. М.: Просвещение, 2000. – 304 с.
17. Люблинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1977. - с.224.
18. Лях В.И. Координационные способности школьников. №4 с.6, №5 с.3 / Журнал “Физическая культура в школе”. 2000 г.
19. Лях В.И. «Развивая координационные способности». 1-4 классы. №10 с.18. / Журнал “Физическая культура в школе”. 1991 г.
20. Лях В.И. Развивать координационные способности. №5 с.32. / Журнал “Физическая культура в школе”. 1996 г.
21. Лях В.И. Совершенствование специальных координационных возможностей. №2 с.7. / Журнал “Физическая культура в школе”. 2001 г.
22. Лях В.И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников. №9 с.20. / Журнал “Физическая культура в школе”. 1990 г.
23. Макарова О.С. Спортивно-игровые проекты для 3 класса. №4 с.7. / Журнал “Физическая культура в школе”. 2001 г.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
25. Мир детства: Младший школьник / под редакцией А.Г. Хрипковой. – 2-е издание. – М.: Педагогика, 1988. – с.272: ил.
26. Образно-методические лекции по педагогике, психологии, физиологии.
27. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. / Под редакцией А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с., ил.
28. Петришина О.Л., Попова Е.П. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. – М.: “Просвещение”, 1979.
29. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Тезисы докладов Всерос. научн.-практ. конф. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004г.

30. Программа физического воспитания учащихся I-IV классов.
31. Рунцов Б.С. Подвижные игры на уроках в малокомплектованной школе. №1 с.22. / Журнал “Физическая культура в школе”. 1991 г.
32. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – с.608: ил.
33. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., ”Физкультура и спорт”, 1979.
34. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. Работы советских психологов периода 1946-1989 гг./ под редакцией И.И. Ильмова, В.Я. Ляудис. – М.: Издательство московского университета, 1981. – с.304.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000.

Подвижные игры

«Море волнуется»

Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на расстоянии 1 м, и каждый свое место обозначает кружком. Водящий ходит между игроками, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами «Море волнуется» кладет руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: «Море спокойно». Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

«Зеркало»

Содержание игры: Дети произвольно (или в шахматном порядке) размещаются на игровой площадке, ведущий – перед ними на небольшом возвышении. Ведущий выполняет простые и постепенно усложняющиеся упражнения (наклон, приседания, махи, круговые движения рук, ног, туловища и т.п.), изменяя темп. Дети повторяют их в зеркальном отображении (если ведущий показывает выпад вправо, дети выполняют выпад влево). Поощряются те, кто точнее выполнит все упражнения.

«Быстро шагай»

Инвентарь: мешочек с песком (резиновое кольцо, плоская мягкая игрушка).

Содержание игры: Играющие выстраиваются в шеренгу на одной из сторон площадки. На противоположной стороне – водящий спиной играющим. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай, стоп!». Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно ближе подойти к нему. По команде «Стоп!» они должны мгновенно остановиться и

«замереть» на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему, и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. Победитель становится водящим.

«Стоп, хоп, раз»

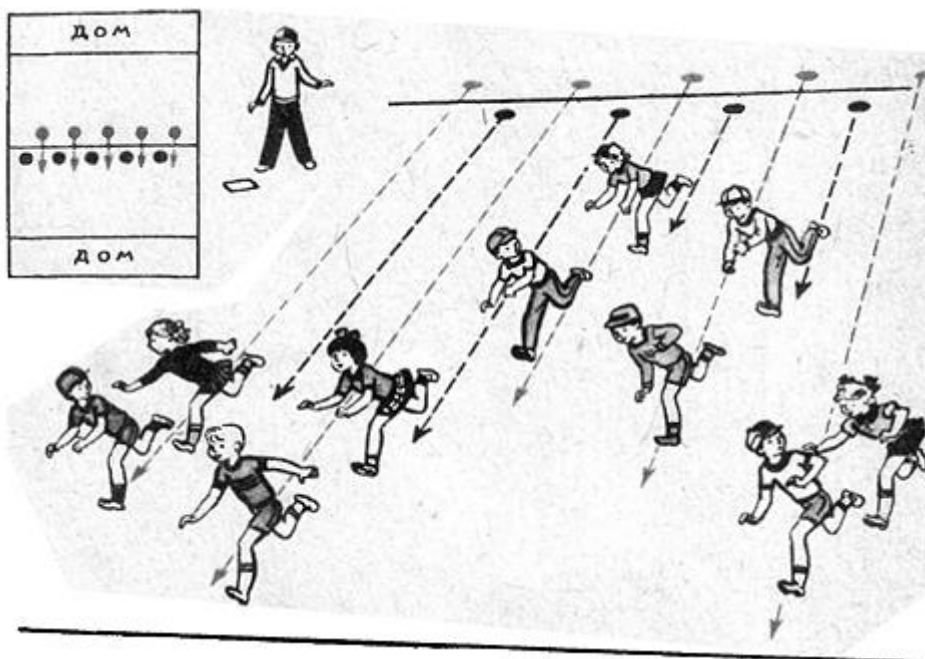
Содержание игры: Дети бегут колонной (по поляне, пляжу, залу). По сигналу «Стоп» – останавливаются, «Хоп» – подпрыгивают, «Раз» – поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Побеждает самый внимательный.

«День и ночь»

Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20—30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них — ночь, другая — день. Встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника.

Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий — дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «День!» Игроки из группы дня поворачиваются и, пробегая между игроками ночи, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу ночи.

Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков.



Правила:

1. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем ведущий подаст сигнал.
2. Салить игроков за чертой города нельзя.
3. Не разрешается поворачиваться назад, когда игроки пробегают в свой город.
4. Догонять убегающих можно, только когда они все пробегут мимо противников.
5. При повторении игры все играющие встают у средней линии.

«Перебежки»

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10—20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

«Пятнашки»

Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Правил:

1. Детям по ходу игры нужно внимательно следить за сменой водящих.
2. Пятнашка не должен бегать только за одним играющим.

«Попрыгунчик»

На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.

Правила:

1. Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.
2. Пятнашка преследует играющих, также прыгая на двух ногах.

Указания к проведению:

Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.

Вариант игры:

Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятеншек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается пятнашкой. Игра повторяется.

«Кошка и мышка»

Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.

Когда наконец кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Правила:

1. Кошка может поймать мышку как в круге, так и за кругом.
2. Играющие открывают ворота только для мышки.

Указания к проведению

Если кошка долго не может поймать мышку, выбирается новая пара.

Усложнения:

1. Во время игры дети по кругу медленно передвигаются то в одну, то в другую сторону, руки у всех опущены. Кошка и мышка бегают свободно, дети ворот не закрывают.
2. Одновременно могут играть две пары, но в этом случае кошка бегает только за одной мышкой.

«Гуси-лебеди»

Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей».

На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле.

Между ними находится логово «волка».

Все гуси летят на поле травку щипать.

Хозяин зовет их:

- *Гуси, гуси!*
- *Га-га-га!*
- *Есть хотите?*
- *Да, да, да!*
- *Ну летите же домой!*
- *Серый волк под горой, не пускает нас домой.*
- *Что он делает?*
- *Зубы точит, нас съестъ хочет.*
- *Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!*

«Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать.

Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы.

Можно использовать и такую концовку: когда «волк» всех переловит, хозяин топит баню и приглашает «волка», «волк» изображает, что парится.

Затем хозяин говорит ему: «*Волкушко, я тебе коровушку брошу*», - и бросает палку.

«Волк» бежит за Палкой, а «гуси» в это время убегают к хозяину.

Игру можно усложнить, введя в нее второго «волка».

Указания к проведению: в игре могут принимать участие старшие дошкольники и младшие школьники, от 5 до 40 человек.

Она проводится на просторной площадке.

Интересно играть на лугу, на лесной поля-не.

Правила игры "Гуси-лебеди":

«гуси» должны летать по всей площадке, им разрешается возвращаться домой только после слов, сказанных хозяином.

В конце игры можно отметить самых ловких «гусей» (ни разу не попавших к «волку») и лучшего «волка» (поймавшего больше «гусей»).

«Горелки»

Перед началом игры нужно выбрать водящего, того, кто будет «гореть»,— отсюда и название игры.

Все участники игры встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры говорят нараспев слова:

Гори, гори ясно

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле:

Ходят грачи,

Да едят калачи.

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны, один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему:

Раз, два, не воронь.

Беги, как огонь!

Двое детей бегут вперед, ловко увертываясь от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если они возьмутся за руки, то «горелка» им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь «горит».

Если водящий и при повторении игры не поймает бегущих, тогда он «горит» во второй раз. Если он и в третий раз никого не поймал, играющие могут спеть такую песенку:

Огарушек, огарушек,*

Плохо стоишь —

Стань на черный камушек!

Совсем сгоришь!

Но если водящему удастся поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а «горит» тот, кто остался без пары.

Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары.

Правила:

1. Водящий не должен поворачиваться назад.
2. Он догоняет убегающих сразу же после слов: «Беги, как огонь!»
3. Игроки последней пары начинают бег только с последними словами: «Колокольчики звенят!»

Указания к проведению:

Горелки — очень веселая игра, играют в нее в теплое время года. Играющих может быть много, чем больше, тем веселее.

«Черт и краски»

Для этой игры нужно минимум 4 человека, но лучше больше, человек 6-7. В эту игру хорошо играть, когда от обычной беготни дети немного устали, и хочется совместить бег и отдых. Хорошо, если рядом есть скамейка.

Правила игры Чёрт и краски:

В начале игры с помощью считалочки выбирается «черт» и «продавец». Все остальные игроки становятся «красками».

Каждая «краска» по очереди на ушко сообщает свой цвет «продавцу» так, чтобы не услышал «черт». Цвета не должны повторяться.

«Краски» и «продавец» садятся на скамейку, черт подходит к ним и заводит диалог с «продавцом».

— *Тук-тук*

— *Кто там?*

— *Я, черт с рогами, с горячими пирогами, на лбу шишка, в карманедохлая мышка*

— *За чем пришел?*

— *За краской*

— *За какой?*

— *За синей (название цвета)*

Если такого цвета «продавцу» никто из «красок» не называл, он говорит:

-«Такой краски у нас нет! Скачи по дорожке на одной ножке»

Черт прыгает вокруг скамейки на одной ноге, потом возвращается и начинает диалог сначала.

Если названная краска присутствует на скамейке, то «продавец» говорит:

— Есть такая, плати столько-то (обычно величина оплаты — это возраст «краски»).

«Краска» срывается со скамейки и убегает. Черт в это время хлопает по ладони «продавцу» столько раз, сколько она стоит и бежит догонять «краску».

Если «черт» ее поймал, он приводит ее к скамейке, и его спрашивают что он нарисует.

Надо придумать что-нибудь необычное. После этого «краска» становится «чертом» и игра начинается сначала.

Если «краске» удалось увернуться от «черта» и она смогла вернуться на скамейку не будучи осаленной, игра продолжается.

Возможен такой вариант догонялок:

Пока «черт» расплачивается с одной стороны скамейки, «краска» занимает место на старте с другой стороны скамейки, далее «продавец» произносит:

«На тебе стакан-лимон, и катись отсюда вон!»

После этого «черт» бежит за «краской» оговоренное заранее количество кругов вокруг скамейки.

Если он осалил ее, то «краска» становится «чертом», если она успела пробежать круги и сесть на скамейку, то игра продолжается.

«Цепи кованные»

Количество игроков от 6 человек и более. Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10х20 метров.

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

Игроки первой команды кричат: *"Цети, цети кованные, разбейте нас."* Игроки второй команды спрашивают *"Кем из нас?"*

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

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

«Филин и пташки»

Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

Указания к проведению

Перед началом игры играющие выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, журавль и т. д.). Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.д.). Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде.

«Казак-разбойники»

Играющие делятся на две группы. Одна по жребию изображает казаков, а другая — разбойников. Разбойники разбегаются и прячутся. Казаки имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю разбойников, одного казака оставляют сторожить стан. Пойманных разбойников казаки приводят в стан. Игра кончается, когда все разбойники будут пойманы.

«Вороной конь»

Место игры:

В просторном помещении, на улице.

Количество игроков:

от 4 до...

Правила игры :

Выбирают ведущего, который "салит" бегающих. Кого "засалили" стоит и говорит слова "расколдуйте мне, вороного коня". Ведущий пытается защищать своего коня и одновременно "салить" других участников. Бегающие пытаются дотронуться до стоящего "коня", если ведущий не успевает его снова "Осалить", то конь выбегает.

Примечания:

Бег и все "вытекающие" из него осложнения.

«Щука и карась»

На противоположных сторонах площадки отмечают место норы, где от щуки прячутся караси. Щука живет в камышах.

Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не, выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных становится все больше, сеть — все длиннее. Тогда из сети делают корзинку, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

«Кружева»

Дети выбирают двух водящих, один из них — челночок, другой — ткач. Остальные встают парами в круг или полукругом лицом к центру. Дети в парах

берут друг друга за руки и делают ворота. Челночок встает у второй пары, а ткач — у первой. По сигналу ткача челночок начинает бегать змейкой, не пропуская ворота, а ткач его догоняет. Если ткач догонит челночок прежде, чем он добегит до конца полукруга, то он становится челночком. Участник, бывший челночком, идет к началу полукруга, выбирает игрока первой пары и встает с ним на противоположном конце полукруга, игрок, оставшийся без пары, становится ткачом.

Если же челночок добегит до последних ворот и не будет пойман, то они с ткачом встают последними, а первая пара начинает игру. Один из игроков первой пары выполняет роль челночка, а второй — ткача.

Правила:

1. Челночок начинает игру только по сигналу ткача.
2. Ткач и челночок, пробегая под воротами, не должны трогать руками игроков, стоящих в парах.



«Медведи с цепью»

На игровой площадке очерчивается круг — это берлога, где живут два медведя. Играющие ходят по площадке, наблюдая за берлогой. Медведи ждут удобного случая, выбегают неожиданно на площадку, держась за руки, догоняют играющих. Если они осалили игрока, то громко называют его по имени, берут за руки и быстро убегают в берлогу. Играющие могут выручить товарищей: если они догонят медведей и дотронутся до руки одного из них, то медведь отпускает пойманного.

«Карлики и великаны»

Описание игры:

Ведущий объясняет игрокам правила игры.

Когда он произносит слово "карлики" - все должны присесть, потому что карлики маленькие. Произносить это слово он должен тоненьким голосом.

Когда он произносит слово "великаны", грубым голосом, все должны встать и поднять руки вверх.

Ведущий объявляет: "Ребята, запомните, правильные команды - это "карлики" и "великаны". На остальные команды вы не должны реагировать". И произносит вышеупомянутые команды, а еще "Встаньте", "Сядьте", "Поднимите руки вверх", все вперемешку. Те, кто выполняет неправильные команды, выбывают. Побеждает тот, кто допустит меньше всех ошибок.