

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

Колпаков Андрей Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

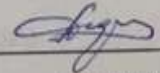
Тема Развитие координации у обучающихся младшей школы с
использованием подвижных игр на уроке физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.



(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук. Ситничук С.С.

Дата защиты 19.06.2019

Обучающийся Колпаков А.А.



(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
ГЛАВА 1. РОЛЬ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕЙ ШКОЛЫ	
1.1 Анатомо–физиологические особенности.....	5
1.2 Сущность и значение координационных способностей.....	20
1.3 Сущность и происхождение игры.....	25
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования.....	38
ГЛАВА 3 ВНЕДРЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ШКОЛЫ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ	
3.1 Обоснование и внедрение подвижных игр в учебный процесс обучающихся младшей школы	40
3.2 Выявление результативности применения подвижных игр направленных на развитие координации у обучающихся младшей школы на уроке физической культуры.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
Список использованных источников.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Что такое игра? Это не просто развлечение для детей, это эффективная методика для физического и духовного воспитания ребенка. На протяжении всего развития общества ученые изучали сущность игры, разрабатывали методики, теории для применения игр в воспитательных целях. В настоящее время эта тенденция не устарела, и сейчас педагоги пытаются внедрять игры в процесс воспитания.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Эти качества можно сформировать при помощи подвижных игр.

Так же подвижные игры помогают определять общие цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Развитие координации у младших школьников важная задача учителей в школах, так как учителя и школа должна не только отучить ребенка и дать ему знания по определенным дисциплинам, но и выпустить здорового человека, умеющего следить за своим здоровьем. Этим и обусловлена актуальность нашего исследования.

Цель исследования – обосновать и внедрить в учебно-воспитательный процесс младших школьников подвижные игры, направленные на развитие координации.

Для достижения поставленной цели, поставлены следующие задачи:

- проанализировать литературные источники по данной проблеме;

- выявить и обосновать подвижные игры направленные на развитие координации детей младшего школьного возраста;

- внедрить в учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста подвижные игры направленные на развитие координации;

- выявить результативность применения подвижных игр направленных на развитие координации детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс младших школьников.

Предмет исследования: подвижные игры, влияющие на развитие координации у младших школьников.

Гипотеза исследования: развитие координации детей младшего школьного возраста будет результативной если:

- будут выявлены и обоснованы подвижные игры влияющие на развитие координации;

- подвижные игры влияющие на развитие координации будут внедрены в учебно-воспитательный процесс младших школьников;

- будет выявлена результативность применения подвижных игр влияющих на развитие координации младших школьников.

ГЛАВА 1. РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИИ

1.1. Анатомо–физиологические особенности

Ребенок – это маленькая копия своих родителей, то есть взрослого человека. Ребенок отличается от взрослых не только размером анатомических и физических качеств, но особенностями строения организма, органами и системами, которые видоизменяются на протяжении всей жизни.

Для того чтобы обеспечить правильное и здоровое развитие детей, укрепить их здоровье, педагогу и учителю необходимо иметь знания, навыки и умения, хорошо знать особенности младших школьников, и учитывать их особенности при занятиях физической культурой.

Рассмотрим подробнее эти особенности.

Самый важный костяк в организме – это скелет. Скелет является основным в организме человека, так как именно кости обеспечивают наши двигательные и опорные функции. Некоторые кости выполняют защитную роль, другие опорную и двигательную. Кости совместно с мышцами составляют опорно-двигательный аппарат, который является основным двигателем человека. Выполняющий двигательную деятельность. Кости ребенка отличаются от костей взрослого не только размерами, но и свойствами, внутренним строением. У детей возраста семи-десяти лет в костях находятся мелкие артерии, которые обеспечивают прилив крови [1].

На рисунке 1 представлен скелет человека с описанием названия костей.

Младший школьник наиболее эластичен и обладает упругостью, чем взрослый, так как у него в костях органических веществ больше. Под воздействием внешней среды кости детей могут быть повреждены и видоизменены. Причинами таких изменений могут быть, если ребенок неправильно сидеть за столом или партой, или неправильно занимается физическими упражнениями.



Рисунок 1 – Скелет человека с названием костей

Основной орган, который подвергается видоизменению, является позвоночник, который приводит к неправильной осанке. С самого рождения позвоночник ребенка прямой, однако, он изменяется в соответствии с ростом и развитием ребенка, и преобразовывается в естественный изгиб в виде буквы «S». Когда ребенок начинает садиться у него начинает образовываться шейный изгиб, при хождении появляется поясничный изгиб. После того как начинают укрепляться мышцы, ребенок начинает держать голову и туловище в определенном положении проявляется грудной изгиб. Такие изгибы являются естественными и необходимыми. Однако, если ребенок

развивается не правильно, неправильно сидит, ходит, стоит, эти изгибы начинают изменяться и скелет ребенка искривляется, портится осанка и работа внутренних органов усложняется. На рисунке 2 представлены четыре нормальных кривизны позвоночника.



Рисунок 2 – Нормальные кривизны позвоночника

Осанка – это непринужденное состояние положения тела в покое. Правильная осанка – это когда голова и туловище находятся в вертикальном положении, плечи немного отведены назад и чуть опущены вниз, а грудная клетка развернута. При такой осанке позвоночник не изменяется, изгибы остаются в соответствии с нормой. Правильная осанка – это не только красиво, но и обеспечивается правильная работа внутренних органов.

Основными нарушениями осанки могут быть: плоская или круглая спина. При плоской спине отсутствует грудной изгиб, так как он уменьшенный, что отрицательно влияет на работу органов человека. У таких детей объем легких меньше, работоспособность понижена. Круглая спина имеет дугообразное искривление всего позвоночника с выпуклостью назад. Такие дети имеют объем легких меньше нормы, появляются проблемы в детальности сердечно-сосудистых и дыхательных системах.

Необходимо правильно формировать осанку, которая заключена в одинаковом развитии передних, задних и боковых мышцах тела.

Следующая особенность – это мышечная система. Мышцы также являются важным элементом нашего организма. У ребенка мышцы также отличаются от мышц взрослых не только величиной и объемом, но и строением и составом. У детей семи-десяти лет рост мышечной массы происходит быстрее, чем у дошколят. Мышцы-сгибатели развиваются интенсивней в отличие от мышц-разгибателей. На занятиях физической культурой задания по укреплению мышц спины и плечевого пояса должны занимать важное место. На рисунке 3 представлена мышечная система человека.

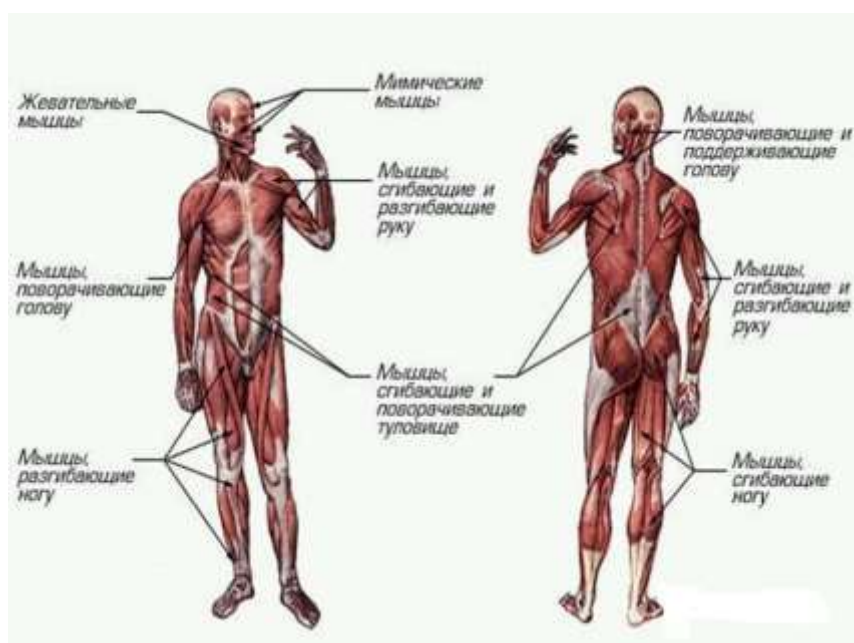


Рисунок 3 – Мышечная система человека

Также у детей семи-десяти лет рост мышц зависит от развития нервной системы. В таком возрасте у школьников хорошо развита скорость и точность параметров времени и пространства. На занятиях по физической культуре необходимо учитывать эти особенности и задавать определенные упражнения. У младших школьников необходимо в первую очередь развивать ловкость, скорость, точность. В возрасте восьми-девяти лет

мышечная масса развивается и растет неравномерно, поэтому нельзя давать упражнения. Которые требует большого мышечного напряжения.

Работы мышц делится на динамическую и статистическую. При динамической работе мышцы сокращаются, при статистической же находятся в фазе напряжения. Во время статистической работы, работы мышц не активна, и поэтому быстро наступает утомление.

Для того чтобы мышцы детей развивались и укреплялись быстрее необходимо систематически проводить упражнения. Основным условием развития мышечной массы является двигательная деятельность, поэтому физические упражнения являются эффективным средством для достижения цели. Физические упражнения укрепляют и изменяют мышцы, опорно-двигательный аппарат. Самое главное условие – физические упражнения должны подбираться тщательно и аккуратно, чтобы не навредить ребенку.

Следующая особенность – сердечно-сосудистая система (рисунок 4). Данная система приводит в жизнь наш организм. Сердце у ребенка растет равномерно. В десятилетнем возрасте увеличивается размер сердца в несколько раз заметнее, чем его объем.

Объем и вес сердца увеличивается за счет роста мышечного слоя сердца – миокарда. Толщина мышечного волокна у детей отличается от толщины взрослого человека.

Сердце работа с определенной ритмичностью. При фазе сокращения, во время которой кровь выталкивается в кровеносные сосуды, называется систолой. При второй фазе, во время которой мышцы сердца расслабляются и сердце начинает наполняться кровью, называется диастолой. У детей сила сокращения сердца не большая из-за того что волокна миокарда не развиты и крепки.

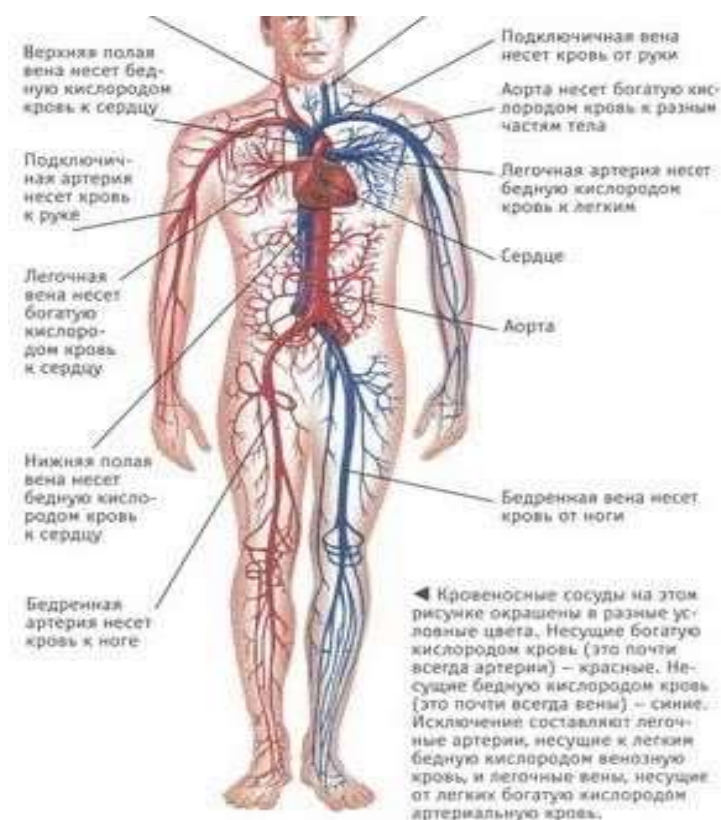


Рисунок 4 – Сердечно-сосудистая система человека

При занятиях физическими упражнениями деятельность сердца совершенствуется. Мышцы сердца укрепляются и растут, увеличиваются объем и сила сокращений. Размер сердца увеличивается и совершенствуются функциональные показатели. Однако для правильного развития сердечно-сосудистой системы ребенка необходимо также правильно подбирать физические упражнения, которые не будут обеспечивать перегрузку и не приведут к патологиям сердца. У каждого ребенка уникальная сердечно-сосудистая система, и для каждого необходимо подбирать упражнения подходящие именно для него.

У детей в отличие от взрослых скорость движения крови по сосудам больше, сердце выполняет большую работу, так как обеспечивает быстрый обмен веществ.

Детское сердце легко справляется с высокими задачами и отклонениями. Работа сердца перестраивается быстро, однако при выполнении упражнений не стоит этим злоупотреблять[23].

Следующая из немаловажных особенностей является дыхательная система. В организме постоянно проходит процесс – обмен веществ, которых происходит благодаря окислительному процессу. Для выполнения этого процесса необходим бесперебойный доступ к кислороду и удаление из организма углекислот. На рисунке 5 представлена дыхательная система человека.

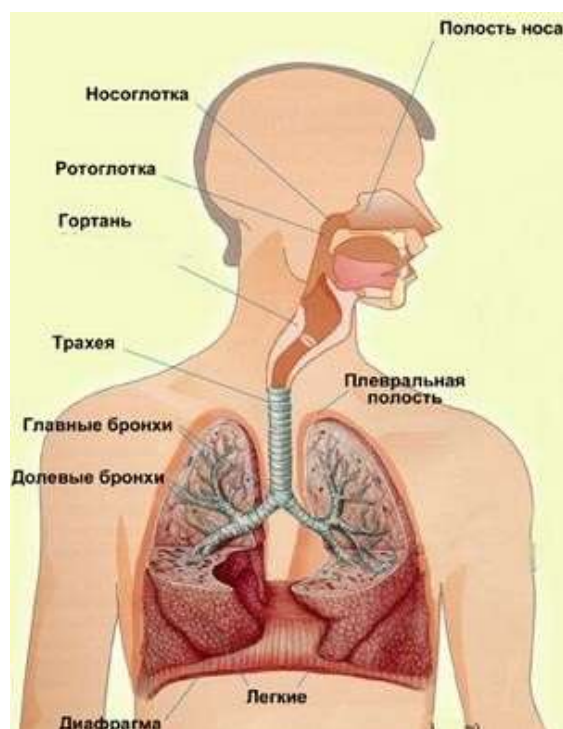


Рисунок 5 – Дыхательная система человека

Органы дыхания играют важную роль в этом процессе, так как с их помощью в организм поступает кислород и выводится углекислый газ. Дыхательные пути, гортань, трахея, бронхи и легкие – это составляющие

дыхательного процесса. Эти органы занимают большую часть грудной клетки. С конца первого года жизни и до тринадцати-четырнадцати лет легкие растут непропорционально[15].

У младших школьников частота дыхания выше, чем у взрослых. Частота дыхания изменяется произвольно и непроизвольно, в зависимости от деятельности ребенка, климата, эмоций.

У детей семи-десяти лет дыхательный объем в два раза меньше, чем у взрослых. У младших школьников дыхательные центры зависят от возбудимости и реакции на внешнюю среду, а также от психологических процессов. При занятиях физической работой или повышении температуры воздуха частота дыхания начинает увеличиваться. Этот фактор необходимо обязательно учитывать при занятиях физической культурой.

Психологические особенности

У детей семи-десяти лет происходят значительные изменения в психике, которые связаны с жизнедеятельностью ребенка. Данный возраст связан с самым главным периодом жизни ребенка – поступление в школу.

Знакомство с новыми детьми, учителями, выполнение школьных заданий является тяжелой задачей для любого ребенка. К ребенку начинают предъявлять новые требования, которые развивают у него чувство ответственности, активность, самостоятельность. На основе этого у ребенка происходят кардинальные изменения в психике. Ведь все новое пугает не только ребенка, но и взрослого человека.

Первый день в школе – это волнующий этап в жизни школьника. Главная задача сотрудников школы – позаботиться об психическом и эмоциональном состоянии школьников, чтобы эти дня стали не просто днями, а праздником.

При поступлении в школу у ребенка появляются новые права, ему необходимы комфортные условия не только в школе, но и дома для

выполнения школьных заданий, а также особое внимание со стороны членов семьи, нужна их поддержка и помощь. Важная задача родителей – подготовить ребенка к школе морально и физически. Обучение в школе связано с физическим развитием и здоровьем ребенка. Неправильная физическая подготовка может отрицательно повлиять на деятельности школьника и умственной работы. Поэтому, как говорилось выше, учителя должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. для физического укрепления важное место занимают мероприятия и упражнения по физическому воспитанию[18].

Младшие школьники привыкли после детского сада больше времени проводить на свежем воздухе, много двигаться и играть, и им будет тяжело все время сидеть на одном месте. В связи с этим задания будут выполняются менее активно. Поэтому переход от детского сада к школьному обучению должен осуществляться постепенно. Вот поэтому упражнения по физической культуре должны грамотно и правильно подбираться.

Для того чтобы учебная деятельность была эффективной, школьники должны осознано понимать учебный процесс, с чувством ответственности относиться к учебе, должна проявляться любовь к школе.

Дети, которые еще не пошли в школу, хотят быстрее пойти в школу, даже играют в «школу». Поэтому учителям нельзя отбить эту любовь к школе.

Любая деятельность является сознательной и целенаправленной. Так, обучение в школе выражается в любознательности школьников, стремлению познать что-то новое, окружающий мир[17].

Для того чтобы дети поддавались физическому воспитанию необходимо правильно их мотивировать. Такими мотивациями могут служить: стать самым сильным как супермен, красивой как принцессой, быстрым и выносливым. Такие мотивации не только позволят привлечь детей к занятиям физической культурой, но и станут интересными и веселыми

занятиями, после которых младшие школьники наберутся сил для изучения нового.

Дети первых классов познают новое при помощи зрительного аппарата, не вникают в суть. Учителям необходимо с первых занятий развивать у детей наблюдательность, аналитику, что бы обучение проходило с легкостью и не было отставших. Такие качества можно развивать при помощи физических упражнений. Во время уроков по физической культуре дети должны понимать, что в процессе занятий у них увеличивается энергия, появляются силы для дальнейшего обучения, а их организм становится крепче и выносливей.

Дети семи-десяти лет очень эмоциональны, но в тоже время им доступно абстрактное мышление, которое необходимо развивать. При развитии мышления необходимо учитывать особенности каждого ребенка, так одни дети наблюдательней, другие – быстро запоминают информацию, третьи сообразительней и т.д.

Основное внимание для развития младших школьников имеют внеклассные занятия, так как именно на таких уроках можно удовлетворить любопытство школьников. Физическое воспитание, в группах продленного дня эффективно помогут в решении такой задачи. К таким занятиям можно отнести экскурсии, походы, подвижные игры, такие занятия не только способствуют физическому воспитанию, но и расширят кругозор[12].

Необходимое условие для того чтобы добиться отличных успехов – это внимание детей, которое связано с недостаточным развитием волевых качеств. Одновременно в учебно-воспитательной работе необходимо развивать у школьников произвольное внимание и наблюдательность.

Для достижения такой задачи перед школьниками необходимо ставить четкие цели и задачи, которые требуют сосредоточенность и внимательность.

Младшие школьники могут сосредоточиться на выполнении определенных заданий, если это задание составлено правильно и корректно. Внимание у младших школьников отличается, оно может сосредоточиться на достижении поставленной цели, и может разбегаться от одной задачи к другой. Необходимо разьяснять задачу по частям, распределить их по порядку. Занятие, которое вызывает любопытство и интерес у ребенка, способствует правильному рассредоточению внимания. Внимание школьников сосредотачивается тогда, когда в выполнении задания принимают участие все одноклассники. Если физические упражнения включают задания, в которых не все школьники участвуют, то те дети, которые не принимают участие, должны наблюдать за своими одноклассниками, анализировать их ошибки и помочь исправить их. Именно к этому должен стремиться руководитель занятий по физическому воспитанию.

Результат обучения в школе является сумма знаний, которые состоят из элементов науки и жизни. Для того чтобы дети успешно освоили все предложенные программы им необходимо хорошо запоминать подносимую информацию. У детей память работает лучше в отличие от взрослого, так как она отличается прочностью запоминания. Однако у младших школьников только начинает развиваться память отвечающая за логику. Младшие школьники хорошо запоминают предметы, формы, факты и события[2].

Педагог должен научить детей запоминать логических знаний, которые связаны между собой, это поможет детям развить логического мышление. Развитие логики у школьников является проблематичным из-за отсутствия самостоятельности правильной организации процесса изучения и запоминания, не умения распределять материал по частям. Они не могут отличать главное от второстепенного, и построить логические схемы. Когда учитель начинает проверять выученный материал, то он может услышать как младшие школьники воспроизводят дословно. То что прочитали или

услышали. Для того чтобы развить логику у детей, необходимо просить их, чтобы они пересказывали текст своими словами, а не рассказывали дословно. Такой подход требует от детей напряжения и логической обработки материала, который помогает развить логическое мышление у школьников.

Младшие школьники также могут не точно воспроизводить текст, которое обусловлено неуверенностью в том, что они хорошо выучили и запомнили материал, бояться ошибиться, бояться, что будут засмеяны сверстниками[16].

При проведении упражнений по физической культуре учитель должен учитывать индивидуальные способности к запоминанию информации. При выполнении упражнений, младшие школьники не только запоминают механику выполнения упражнения, темп, скорость, точность но и пытаются осознать внутреннее содержание упражнения, как оно влияет на организм, какой эффект будет получен от этого упражнения.

У младших школьников отлично развито воображение. Читая, изучая какой-либо материал они явно представляют, воображают себе события в голове, волнуются, переживает, проживают эти моменты. Когда они начинают пересказывать какой-либо элемент зачастую он будет отличаться от действительности, так как ребенок описывает элемент из своей головы, какой он себе представлял при изучении. Такое творческое описание имеют и положительный результат, и отрицательный. Учителю важно уметь понимать, где фантазия имеет положительную оценку, а где отрицательную.

У младших школьников творчество проявляется на уроках по рисованию, на уроках труда, на уроках физической культуре. Если школьникам дать самостоятельную цель на занятиях самостоятельно заниматься, то они хорошо начнут проявлять свою фантазию, придумывать образы. Учитель может давать задания, подавать идеи такие, как например, показать, как

машут крыльями птицы, как ходит и прыгает какое-либо животное. Каждый школьник будет выполнять задание по своему, по разному, так как у каждого свое воображение. Творчество, воображение будет ярко проявляться у детей во время подвижных игр. В подвижных играх развиваются также сообразительность и находчивость. Для того чтобы дети развивали эти качества и дальше, учитель должен хвалить ребенка. в тоже время творчество должно проявляться таким образом, чтобы не было разногласий с одноклассниками[18].

Правила и требования, которые установлены в школе влияют на волю школьников, ограничивают их. В такое время у школьников начинает развиваться настойчивость, решительность, стремление быстро и точно выполнить полученное задание, быть лидером. Такие качества успешно развиваются при физических упражнениях, в преодолении разного рода препятствий. Главное, чтобы эти препятствия не было слишком тяжелыми для ребенка, иначе он может потерять уверенность.

Требования и режим, который установлен в школе развивают у детей выдержку и волю, которые находят применения в дальнейшей жизни ребенка.

Высокая эмоциональность и возбудимость школьников, могут отрицательно повлиять на их волевые качества и на выдержку, если не правильно будет организован процесс воспитания. Школьники этого возраста слишком эмоциональны, все их действия находятся под влиянием эмоций. Вроде бы простые вещи, события для взрослого, у ребенка вызывают сильные эмоции, переживания, которые он не в состоянии скрыть[8].

Однако эмоции школьников кратковременные и поверхностные, но и быстро меняющиеся. Так после чувств радости и счастья дети переходят к противоположному эмоциональному состоянию – начинают плакать, кричать. Любая мелочь может испортить настроение ребенку, но и она же

может и развеселить его. Учитель должен знать и понимать такие тонкости, чтобы найти общий язык с ребенком и не проявляясь отрицательные эмоции, также учитель должен научить школьника сдерживать свои эмоции.

Основные недостатки у младших школьников – это капризы, упрямство, застенчивость, невнимательность. Такие недостатки возникают из-за неправильного воспитания в детском саду. Учитель должен уметь избавлять от этих недостатков детей даже если это будет тяжело. Для устранения таких негативных эмоций требуется терпение, время и самое главное, мастерство учителя. Учитель должен знать, что для устранения недостатков необходимо к каждому школьнику подходить индивидуально.

У школьников семи-десяти лет происходит первоначальное формирование характера. Необходимо изначально прививать школьникам положительные качества, такие как честность, ответственность, аккуратность, правдивость и другие. Главная задача учителя – это вовремя обнаружить негативные качества у ребенка и принять меры для их устранения. Дети, у которых отсутствовал контроль за своими действиями непосредственно проявляется тип нервной системы. У таких детей возбуждение преобладает над процессом торможения. Поэтому школьники торопятся выполнить задания, тем самым не дослушав задание, а по завершению, ребенок понимает что не понял задание. Когда учитель объясняет задание младшим школьником, ему необходимо убедиться, что ребенок дослушал его до конца и правильно понял задание[7].

Характер и волевые качества школьников формируются в процессе учебной, трудовой, игровой деятельности. Во время игр у детей проявляются активность, целеустремленность и другие качества. Игра – это не просто развлечение, она является главной потребностью младшего школьника. Она проявляет и развивает в нем положительные качества, и готовит его применять свои навыки в дальнейшей жизнедеятельности. Игра также доставляет ребенку наслаждение, проявляет положительные эмоции.

Младшим школьникам нравятся подвижные игры, так как во время таких игр они могут посоревноваться, померяться силами в беге, прыжках, им также нравятся игры со скакалкой, мячами. Для развития коммуникативного навыка эффективно применять командные игры, в таких играх дети научатся работать в команде, забывая про свое эго.

В таких играх у детей развивается ответственность перед одноклассниками, они стремятся помочь друг другу, проявляются навыки для совместных действий. Любая игра младших школьников – это сюжетные игры с распределением ролей. Сюжет для таких игр они черпают из жизни, книг, кино и т.д. Если детей школьного возраста в этих играх больше интересует сам процесс игры, то обучающиеся младших классов больше интересует результат игры, а поэтому игры проходят более организованно, содержательно и интересно. Чаще всего сюжетами таких игр являются игры «в школу», «в больницу», «в геологов», «в пограничников» и т.д. Сюжеты игры имеют большое воспитательное значение. Они являются хорошим средством познания действительности и расширения кругозора. Следует помнить, что детям младшего школьного возраста свойственна неустойчивость игровых интересов. Поэтому они часто переходят от одной игры к другой. Однако есть такие игры, которые особенно нравятся детям, и они часто играют в них. Эти игры следует не запрещать, а использовать как средство поощрения[20].

Со временем характер игр младших школьников будет изменяться, так как привычные игрушки теряют свою привлекательность. Во втором и третьем классах можно вводить игры с элементами соревнований, спорта. С момента взросления ребенка его время начинает занимать чтение книг, просмотр фильмов, и на игры остается меньше времени, они уходят на второй план. Однако именно игра является элементом физического и умственного развития ребенка, укрепления здоровья. Также игры улучшают нервную систему ребенка и эмоциональную возбудимость.

1.2 Сущность и значение координационных способностей

Важная задача в физическом воспитании – это развитие правильного двигательного аппарата, умение управлять контролировать свое тело и свои движения. Лесгафт Т.Ф., когда говорил о задачах физического воспитания, отмечал одну важную особенность «умение изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, осознанно управлять ими и приспособлять к препятствиям, а также преодолевать эти препятствия с высокой точностью и ловкостью»[19].

Координационные способности являются самыми важными, так как эти способности выполняют управление движениями человека. Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Координация – это необходимый элемент в жизни детей, так как сформированная координация подготавливает детей к взрослой жизни и ее препятствиям. Координация, как мы сказали выше, повышает возможности человека в управлении своими движениями.

2. Развитая координация позволяет успешно обучиться физическим упражнениям, так как она влияет на темп и скорость усвоения спортивной техники, а также позволяет стабилизироваться под разные жизненные ситуации.

3. Координация обеспечивает такое расходование энергии детей, которое необходимо для дальнейшего использования.

4. При развитии координации можно использовать разнообразные виды упражнений, которые позволят разнообразить занятия, избежать монотонности и принесут радость от занятий спортом.

Таким образом, на занятиях по физической культуре необходимо уделять внимание не только физическим качествам, но и совершенствовать координацию школьников.

Координация представляет собой возможности органов и структуры организма человека, благодаря которым отдельные движения становятся единым двигательным действием. Координация включает в себя: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие [15]. На рисунке 6 представлены виды координационных способностей.

Все представленные виды координационных способностей играют важную роль в жизни человека, благодаря этим способностям тело человека может нормально функционировать (ходить, бегать, двигать руками и т.д.). Поэтому пока младшие школьники еще маленькие дети, не успевшие целиком себя сформировать, необходимо в первую очередь заниматься развитием их координации.

Мало знать виды координации, главная задача учителя по физической культуре – знать и правильно применять методики по развитию координационных способностей.

Эффективной методикой для младших школьников является повторное реагирование на внезапно появляющиеся сигналы. Такой метод быстрее дает положительный результат. Элементы соревнований и игровой метод создают высокий эмоциональный фон, и дает мотивацию выполнять задание быстрее и точнее.



Рисунок 6 – Виды координационных способностей

Для проявления способности к реагированию можно применять следующие задания:

- свободный бег с дополнительными заданиями, бег с внезапными остановками, изменений заданий и добавление новых заданий;
- бег со старта сложных положений обучающегося;
- скорость движения и изменение скорости;
- задания со скакалкой.

При осуществлении данных упражнений необходимо постепенно усложнять условия выполнения задания, это проявляется в изменении скорости реагирования, в требовании реагировать на неожиданные перепады громкости сигналов, в повышении требований к точности [2].

Такие упражнения, как вращения в различных плоскостях головы, конечностей и туловища развивают способности к равновесию.

В настоящее время применяются активный, пассивный и комбинированный (смешанный) методы тренировки статокинетической устойчивости. При активном методе занимающийся многократно выполняет специальные упражнения, направленные на адекватное раздражение вестибулярного аппарата, пассивный метод предполагает использование специальных приспособлений.

При работе с младшими школьниками важно, чтобы в процессе занятий не возникало перевозбуждения вестибулярного аппарата, особенно у детей, обладающих повышенной возбудимостью, потому что это может вызвать у них отрицательные эмоции и нежелание заниматься.

Задача развития равновесия является адаптирование к окружающей среде, внешним условиям. Основные средства развития равновесия являются спортивные и подвижные игры, в которых видоизменяются упражнения и их скорость, а также направление. Для того чтобы развить равновесие у младших школьников необходимо включать упражнения во все уроки по физической культуре и сочетать их с другими упражнениями[16].

По итогу развития равновесия, у школьников проявляется «чувство пространства, времени».

Для развития точности необходимо использовать контрастные упражнения (прыжки в длину, броски с минимальных и максимальных дистанций). Такой прием является быстрым и эффективным, чем школьники будут повторять одно и то же упражнение.

Для развития у детей пространственной точности метательных движений, лучше использовать метод чередования разного веса на одно расстояние, так как если использовать один вес, дети привыкшие к нему уже не смогут точно

делать упражнение с другим весом, так как им будет тяжело. Если же менять вес постоянно, у них не будет выработан автоматизм на один вес, и с легкостью смогут метать разный вес[22].

Развитию у младших школьников реакции реагирования на величину силовых усилий, помогут упражнения, которые имеют предметную цель и результат, который можно оценить. Это могут быть, например, метание мяча с небольшим весом в цель, бросок мяча в баскетбольную корзину и другие. Если использовать такой метод, то можно заинтересовать детей и достичь конечной цели[13].

Для развития дифференцировки временных интервалов можно использовать звуковые сигналы, которые выступают средством информации. Такие упражнения необходимо выполнять в определенном темпе, только после неоднократного выполнения упражнений, можно видоизменять темп.

Для того чтобы познакомить школьников с временными определениями в процессе обучения необходимо выполнять движения в разных темпах (медленном, среднем и быстром). Для формирования длительности темпе можно применять следующие задания:

- совместный счет от 1 до 10 под звуки метронома, который установлен на частоту 60 и 120 ударов в минуту;
- выполнять упражнения в медленных и быстрых темпах;
- применять ходьбу на месте. Начиная с медленного темпа и постепенно переходить на быстрый;
- применять прыжки на месте, сначала на одной ноге, потом на двух[9].

При развитии дифференциации различных параметров, можно использовать такие средства, как включить зрительный аппарат обучающихся, задания на точность.

У детей в возрасте от 4 до 10 лет (т.е. и в младшем школьном возрасте) наиболее заметно развивается точность активного воспроизведения угловых смещений в локтевом суставе, что позволяет развивать «чувство дистанции», «чувство планки». Также в 8-10 лет интенсивно возрастает способность оценивать вес предметов. Упражнения на развитие этих качеств должны включаться в уроки с младшими школьниками.

1.3 Сущность и происхождение игры

Что такое игра? Игра – это явление историческое, которая возникла на ранней стадии развития человеческого общества. Игра является своеобразной школой, благодаря которой люди получают физическое и духовное удовлетворение, познают окружающий мир и возможности своего тела и организма, игра учит трудиться, взаимодействовать в коллективе и самое главное добиваться победы, поэтому ошибочно рассматривать игру в качестве детского развлечения. Игры оказывают влияние на формирование и воспитание личности в целом, начиная с раннего возраста человека. Не случайно игра привлекает как раньше, так и в настоящее время активное внимание ученых разных областей. Вся жизнь – это одна большая игра, и каждый человек ведет ее по-своему.

В процессе развития общества, изменения социальных, экономических и общественных отношений менялась направленность и содержание игры. Сохранились лишь те игры, которые отвечают культурному уровню и моральным нормам широких масс. Одни игры изменялись под условия нового общества, другие забывались, так как не нашли применения в современном мире. Одновременно общество создавало новые игры, которые подходят к их стремлениям [15].

Первобытно-общинный строй с каменными орудиями производства, луками, стрелами порождал игры с метанием и стрельбой из лука. В многочисленных играх дети перенимали опыт взрослых, учились трудиться, работать в коллективе, приобретали навыки и умения, которые необходимы в дальнейшей самостоятельной жизни. Не случайно в некоторых играх сохранились элементы, связанные с деятельностью земледельца, рыбака и т.д. Такие игры учат искать, преследовать, преодолевать сопротивления.

Таким образом, игра – это необходимая для развития человека деятельность, которая может подготовить ребенка к взрослой жизни, развивает мировоззрение, дает возможность приобрести необходимые навыки и умения для дальнейшего развития общества.

Во второй половине XIX в. Начинает проявляться особый интерес к изучению игры, которая характеризуется в России активным подъемом педагогической мысли. Многие прогрессивные педагоги сумели оценить окружающую деятельность и поднялись на защиту прав личности. Такое направление в педагогике 60-х годов XIX в. коснулось проблем физического воспитания, а именно, детской игры. Рассмотрим подходы изучения и понимания сущности игры некоторых ученых, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Понимание сущности игры

№	Ученый	Сущность игры
1	2	3
1	Лесгафта П.Ф.[19]	Игра - это деятельность, способствующая качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.
2	Шиллер Ф.[23]	Разработал теорию избытка энергии, согласно которой игровая деятельность возникает вследствие накопления в организме избыточной, неизрасходованной энергии, которую необходимо удалить, что и достигается якобы при помощи игры. Таким образом, игровая деятельность возникает как внутренняя реакция, обусловленная биологической необходимостью.
3	Гросс К.[23]	Разработал теорию самовоспитания, которая объясняет происхождение игры стремлением к деятельности, связанной с упражнением унаследованных инстинктов. При рождении животного большинство инстинктов недостаточно развито, их необходимо упражнять, совершенствовать, что и достигается при помощи игры.
4	Колодци Д.А.[11]	Критиковал теорию избытка энергии, так как доказывал, что для проявления игры обязательно требуется психологическая деятельность. Инстинкт является источником развлечения и игр.

Окончание таблицы 1

1	2	3
5	Фребель Ф.[7]	Игра – деятельность инстинктивная. Ребенок наделен божественной сущностью, готовыми врожденными инстинктами и качествами. Эти взгляды его отразились на понимании игры

Из представленных подходов к пониманию сущности игры, можно сделать вывод, что ученые по-разному понимали данное понятие, поразному пытались раскрыть содержание игры и какую роль она играет в жизни общества.

Первым, кто подошел к вопросу игры с материалистической точки зрения, был Г.В. Плеханов. С позиции исторического материализма он убедительно доказал, что в истории развития общества труда старше игры. Однако Г.В. Плеханов, рассматривая вопрос об игре, не видел коренного различия между зоологическими приспособительно-утилитарными действиями животных и игрой, являющейся исключительно достоянием человека[21].

В вопросе о генезисе игры он ставит знак равенства между трудовой деятельностью человека и утилитарной деятельностью животного. Из этого утверждения вытекает, что игра человека есть дитя труда и игра животного – тоже дитя труда. Эта его точка зрения противоречит учению К. Маркса о труде. К. Маркс подчеркивает специфические способности человеческого труда и различает животнообразные инстинктивные формы труда и труд «в такой форме, в которой он составляет исключительное достояние человека».

Однако Плеханов Г.В. обосновал происхождение игры из труда. Он впервые сделал попытку материалистически обосновать сущность игры и правильно вскрыл корни игры в жизни.

Многие советские авторы указывают на тесную связь игровой деятельности с окружающей действительностью, ее влияние на формирование мировоззрения и развития детей (таблица 2).

Таблица 2 – Понимание игровой деятельности советскими учеными

№	Ученый	Сущность игровой деятельности
1	2	3
1	Крупский Н.К., Макаренко А.С.[6]	Игра важна в трудовом воспитании, в подготовке будущего гражданина социалистического общества.
2	Яковлев В.Г.[5]	Игра – это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. В играх отражаются особенности психологического склада народности, идеологии, воспитания, уровня культуры и достижения науки.
3	Пономарев Н.И.[19]	Игра является первичной, она предшествует труду или иной утилитарной человеческой деятельности, а труду; игра есть проявление инстинктов в человеческом поведении

Таким образом, игра является исторически сложившимся источником воспитания общества, основой происхождения которой является труд человека. На протяжении истории человеческого общества, игра отображала

характерные стороны уклада жизни, труда и быта людей. По мере развития общества меняются и игры, становятся шире по своему содержанию. С течением времени подвижные игры становятся средством решения педагогических задач.

Игра имеет высокое значение в физическом воспитании, и это подтверждает Ашмарин Б.А., который определяет игру, как специфическим средством и методом физического совершенствования людей, позволяющая двигательными действиями выразить в границах заранее определяемых условностей элементы реальной жизни.

Игра, как любое другое явление имеет свою классификацию. Основу классификации игр заложил П.Ф. Лесгафт. Принято различать два основных типа игр: игры с фиксированными, открытыми правилами и игры со скрытыми правилами[19]. Примером игр первого типа является большинство дидактических, познавательных и подвижных игр, сюда относятся также развивающие интеллектуальные, музыкальные, игры, забавы аттракционы. Ко второму типу относятся игры сюжетно-ролевые. Правила в них существуют неявно. Рассмотрим подробнее характерные особенности некоторых типов игр (таблица 3).

Рассмотрев основные виды игр, можно сделать вывод и подтвердить предыдущие выводы, что игры – это не только развлечение, это эффективное средство для развития умственных, творческих и физических способностей ребенка. Подвижные игры применяют и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей в стационарах и санаториях. Этому способствует функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игр.

Таблица 3 – Классификация игр и их особенности

№	Вид игры	Характеристика
1	Игры развлечения	Позволяют младшему школьнику получать положительные эмоции, которые надежно защищают детей от умственных перегрузок, такая игра увлекает ребенка и не требует особых усилий. Правила и содержание игры исключают поводы для конфликтов и отталкивания. Такие игры применяются когда требуется снять эмоциональное напряжение и необходимо отвлечься[5].
2	Игры забавы	Имеют своеобразный характер действия, в них все движения знакомы детям (бег, ходьба). Такие игры дают возможность овладеть необходимыми движениями, развивающие координацию у детей, делают ребенка открытыми для общения. Сочетание игры со словами помогает ребенку осознать содержание игры[11].
3	Подвижные игры	Характерная особенность – ярко выраженная роль движений в содержании игры, которые направляются на преодоление различных трудностей поставленных на пути достижения цели игры. Подвижные игры представляют собой сознательную инициативу деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы и самих играющих[13].

По определению В.Г. Яковлева (1974), подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для более полного представления о подвижной игре было бы целесообразно добавить, что она выгодно отличается от строго регламентированных движений (например, в гимнастике) тем, что всегда связано с инициативным моментом решения двигательных задач. Это, пожалуй, наиболее существенный факт, который придает подвижной игре притягательную силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у человека положительные эмоции. При этом данные эмоции проявляются независимо от предполагаемых результатов игры[5].

Особенность подвижных игр является отражение в них двух характерных видов взаимоотношений между людьми – это соревновательная борьба и сотрудничество.

Элементы соревновательной борьбы фактически присущи всем подвижным играм, и она занимает ведущее место в практическом содержании всех основных игровых действий.

Также важное значение в подвижных играх приобретают взаимоотношения между играющими, которое определяется выполнением игровых действий в команде, общие усилия и действия для достижения поставленной цели, то есть победы[4].

Игровые ситуации постоянно меняются, что позволяет играющим находить выходы из любой ситуации и адаптироваться в ней. Играющим необходимо думать и ориентироваться, что проявляет такие качества, как наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившееся положение, самостоятельно решать различные двигательные задачи. Благодаря изменчивости подвижных игр, у играющих развиваются не только физические возможности, но и творческие, так как им приходится мыслить неординарно.

Подвижные игры влияют на физическое воспитание занимающихся, также следует отметить суммарное, общее воздействие на мускулатуру всех скелетных мышц. В значительной степени они усиливают деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для проведения исследования использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- обработка экспериментального материала математическим

путем.

Анализ научно-методических литературных источников позволяет изучить мнения различных ученых, авторов, их теории, научные труды в области развития координации у младших школьников. Такой анализ позволяет нам познакомиться с подтвержденными данными и результатами, на основании которых мы можем сделать свои выводы, согласиться или не согласиться с тем или иным ученым.

Педагогическое наблюдение – это такое средство научного исследования, которое позволяет наблюдать, описывать изменения, особенности поведения, жизнедеятельности обучающихся. Такой метод позволяет нам выбрать подходящий эксперимент, подготовить оборудования для него, и определить результаты эксперимента, которые могут являться как положительными, так и отрицательными. Наблюдение будет считаться научным, если оно соответствует следующим условиям:

- целенаправленное наблюдение – такое наблюдение проводится не за обучающимся, а за изменениями его поведения, особенностей;
- четкое планирование – перед тем как начать наблюдение необходимо поставить четкие и точные цели и задачи, разработать план, в котором будут указаны сроки и средства, определить критерии и показатели, предположить результаты;

- самостоятельность – наблюдение не попутная цель или задача, а самостоятельная единица исследования;
- естественность – любой эксперимент, так и наблюдение должны проводиться в естественных условиях, для точности результатов;
- систематичность – для того чтобы можно было анализировать результаты, наблюдение необходимо проводить систематически;
- объективность – для достоверного результата должны фиксироваться объективные факты и показатели, нельзя фиксировать то, чего нет или чего желается;
- фиксация – все данные, результаты должны в обязательном порядке фиксироваться.

Тестирование – это такое средство, при помощи которого можно измерить характеристики участвующих в эксперименте. Тестирование необходимо проводить до эксперимента и после него, для того чтобы можно было сравнивать результаты и найти решение по определенной проблеме.

Тест как научный инструмент есть результат тщательной и трудоемкой работы экспертов. Тесты создаются профессиональными психологами и педагогами, которые специально занимаются этими вопросами. Поэтому задача преподавателя сводится к тому, чтобы найти опубликованные тесты и использовать их, если они представляются ему полезными для решения поставленных диагностических задач.

Нами был проведен тест для обеих групп, для того чтобы оценить их координационные способности. Тест включал следующие упражнения:

1. Челночный бег (3x10м). обучающийся становится в исходное положение вперед лицом. По команде «На старт!» обучающийся становится в положение высокого старта за стартовой линией с любой стороны от мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Обучающийся начинает

пробежать 10 метров до другой черты, далее - оббегает с любой стороны мяч, который лежит в полукруге, бежит в третий раз 10 метров и финиширует.

Результат: точное время до десятой доли секунды.

2. Стойка на одной ноге – поза Ромберга (для оценки статического равновесия). Школьник становится в исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута наружу. Ее 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).

3. «Три кувырка вперед» (для оценки динамического равновесия). Школьник должен встать у края матов, уложенных в длину, и принять стойку. По сигналу учителя он принимает положение упора присев и без остановки должен выполнить три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку.

Результат: время выполнения задания.

При выполнении теста следует обратить внимание на следующее: обязательное принятие положения упора присев, запрещение на выполнение длительных кувырков, фиксация после последнего кувырка положения основной стойки.

Благодаря такому тесту мы сможем выявить способности школьников до начала внедрения эксперимента и после.

Обработка экспериментального материала математическим путем. Этот метод включает в себя выявление закономерности и статистический анализ

полученных результатов по таблице вероятности Стьюдента, определяется достоверностью различных в изменении результатов тестирования.

Математико-статистическая обработка данных – проводилась с помощью статистических формул.

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Вычислялась средняя арифметическая величина по формуле:

$$x = \frac{\sum x}{n} \quad (1)$$

где \sum - сумма; n – число вариантов; x – полученные в исследованиях значения (варианты).

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

2. Вычислялось среднее квадратичное отклонение по размаху (Н.А.Толоконцев,1961; и др.) по формуле:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K} \quad (2)$$

где V_{\max} – наибольшее число вариантов;

V_{\min} – наименьшее число;

K – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха (Б.А. Ашмарин, 1978).

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (3)$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

$$t = \frac{|x-y|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (4)$$

где X и Y – средние арифметические величины первого и второго измерения; m_1 и m_2 – ошибки средних арифметических первой и второй группы.

Средняя ошибка разности дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

5. Определялась достоверность различия показателей по таблице вероятностей $P(t) \geq P(t_{st})$ по распределению Стьюдента (t_{st} – критерий Стьюдента).

По вычисленным показателям t и C при $\alpha=0,05$ в таблице определяется число P (уровень достоверности), которое показывает вероятность разницы между

X и Y. Чем больше P, тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий.

Статистическая достоверность различий определялась: между средними арифметическими величинами двух групп испытуемых.

2.2 Организация исследования

В исследовании приняли школьники 4 класса МБОУ СОШ «№72» с углубленным изучением отдельных предметов им. М.Н.Толстихина. Экспериментальную группу составили школьники 4 класса в количестве 8 человек, контрольную группу – в количестве 8 человек.

Занятия с экспериментальной и контрольной группами проводились три раза в неделю по 45 минут в течение одной четверти. В качестве средств развития координационных способностей у младших школьников использовались подвижные игры, направленные на развитие статического равновесия, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реакции, ритмичности, коррекции элементарных движений, устойчивости вестибулярного аппарата и др.

При отборе подвижных игр были использованы следующие критерии: эмоциональность, целенаправленность воздействия на координационные способности, а также собственное отношение детей к каждой игре.

Каждая игра направлена на развития той или иной координационной способности:

1. Для того чтобы скорректировать простые движения были использованы следующие игры: «Зоопарк», «Машины», «Божья коровка», «Зайчики-пальчики», «Кто дальше». Эти игры не ограничены во времени, а их главная цель – при выполнении разного рода упражнений, положение рук и ног были точные и красивые.

2. Также для точного выполнения использовались сложные игры с перемещениями в разных темпах: «Быстро шагай», перестроением в колонну – «Стоп, хоп, раз», с закрытыми глазами – «Робот», «Жмурки», в беге с ускорениями – «Лохматый пес», «Воробушки и кот».

3. Для того чтобы развить ориентировку у обучающихся в пространстве использовались следующие подвижные игры: «Попрыгунчики», «Совушка», «Болото», «Идем на слух», «Бег к реке», «Жмурки с колокольчиком», «Найди место», «Где Маша».

4. Такие игры, как «Гуси-гуси», «Летающие носочки», «Два Мороза», «Пчелки», «Бабка Ежка» способствовали для развития у школьников ритма.

5. Для того чтобы развить статическую координацию и динамическое равновесие применялись подвижные игры, которые способствуют выработке у школьников навыков удержания определенной позы в покое и движении: «Фокусник», «Лабиринт», «Кто быстрее», «Казачьи-разбойники» «День-ночь».

6. Для формирования быстроты реагирования на сигнал, звук, переключение с одного вида упражнений на другой, скорость и точность выполнения упражнений, помогли игры: «Бусы», «Падающий мяч», «Зайцы», «Собери слово», «Вокруг пункта», «Кто скорей», «Меняйся местами».

7. Расслабление является важной частью координации, которая не имеет специально разработанных подвижных игр, но есть такие, которые предусматривают после сильного напряжения во время игры обязательное последующее расслабление: «Рычи, лев, рычи», «Строители и разрушители», «Дракон», «Запретный номер», «Летает-не летает», «Флажки», «Насос и мяч».

На основе этих игр нами был разработан свой комплекс подвижных игр из 8 игр, состоящих из знакомых игр и новых. Также нами предложен комплекс подвижных игр в соответствии с задачами уроков по физической культуре (приложение А).

ГЛАВА 3 ВНЕДРЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ШКОЛЫ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

3.1 Обоснование и внедрение подвижных игр в учебный процесс обучающихся младшей школы

Для развития координации у обучающихся младшей школы нами были выявлены и обоснованы подвижные игры, которые представлены ниже. Данные игры разрабатывались не только на предполагаемый результат, но и на заинтересованность обучающихся, так как чем больше заинтересованы обучающиеся, тем игры результативнее.

Подвижные игры для развития координации у младших школьников

1. Не теряй равновесия

Игроки должны стать таким образом, чтобы они находились лицо к лицу на расстоянии вытянутых рук. Стопы должны быть сомкнуты, руки поднимают вперед.

Учитель подает сигнал, и игроки начинают по очереди ударят одной или обеими ладонями по ладоням напарника. От таких ударов можно уклоняться только неожиданно разводя руками. Кто сдвинется с места полностью или одной ногой – проиграл.

Правила: по сигналу учителя начинается игра, лучше использовать свисток в качестве сигнала, от ударов можно уклоняться, только разводя руками. Игру можно проводить как командами, так и личную победу.

2. Трудный прыжок

Обучающиеся разделяются на две команды. На земле или в спортзале необходимо провести черту, линию старта, и обучающиеся по очереди подходят к этой черте (линии).

Обучающимся необходимо наклониться вперед, и взяться руками за ступни ног. Необходимо отталкиваться двумя ногами и перепрыгнуть черту. Если попытка вышла удачной, то обучающийся должен сделать тоже самое в обратную сторону, т.е. назад. Прыжок в обратную сторону приносит победный балл команде. Победителем является та команда, кто набрал больше баллов.

Правила: на черту (линию старта) нельзя наступать и задевать, играющие каждой команды прыгают по очереди.

3. Быстрее перенести

На пол необходимо положить обруч, в котором будут лежать от 12 до 15 маленьких мячей. В нескольких метрах от этого обруча (13-15) необходимо положить еще два обруча, в которых будет находиться обучающийся.

После того, как учитель подал сигнал, оба обучающихся бегут к тому обручу, где лежат мячики, и начинают переносить по одному мячику в свой обруч. Победит тот обучающийся, который перенесёт больше мячей в свой обруч.

Правила: по сигналу учителя начинается игра. Если обучающийся уронил мячик, то он должен поднять его и положить назад в обруч. Такую игру можно

проводить командами.

Меткий футболист

На пол необходимо поставить любой игровой мячик, и в нескольких метрах от него (10-12) должен стоять обучающийся с закрытыми глазами, лучше с завязанными.

После того как учитель даст сигнал, обучающийся должен повернуться вокруг себя, подойти к мячику и пнуть его. Победителем считается тот обучающийся, которому удалось попасть по мячу.

Правила: по сигналу учителя начинается игра, поворот вокруг себя и удар по мячу необходимо осуществлять с завязанными глазами. Такую игру можно проводить командами.

4. Чехарда

Обучающихся необходимо разделить на две команды, которые должны стать в колонную по одному напротив друг друга. Расстояние между командами должно составлять 3-4 метра. Перед каждой колонной на расстоянии 10-14 метров от линии старта проводится круг, диаметр которого составляет 1,5 метра. В этот круг становятся первые обучающиеся каждой команды. Каждый игрок упирается руками в одну ногу, наклоняется вперед и прячет голову.

После сигнала учителя, обучающиеся, которые стояли впереди, бегут и выполняют опорный прыжок. Ногами отталкиваются от пола, а руками отталкиваются от спины товарища, и встают на его место. Обучающиеся, через которых прыгали, бегут обратно в свою команду и встают в конце колонны.

Игра заканчивается тогда, когда все обучающиеся закончили прыжки, то есть первый обучающийся, через которого был совершен первый прыжок, должен снова стоять в кружке, а последний обучающийся, который побежит назад к своей команде должен пересечь линию старта. Команда считается победившей та, которая вперед выполнить задание.

Правила: нельзя выбегать за линию старта, пока игрок не коснется ладонью следующего игрока. Обучающемуся, через которого прыгают. Нельзя

изменять свое положение, позу во время игры, а также не допускается стоять за пределами кружка.

6. Кто обгонит?

Обучающиеся делятся на команды, состоящие из пяти человека. Все команды встают вдоль одной стены, и каждая команда берется за руки.

После сигнала учителя команды, прыгая на одной ноге, должны достичь линии, которая должна быть нарисована перед ними в десяти шагах. После команды разворачиваются и также прыжками возвращаются назад. Победителем считается та команда. Которая быстрее вернется в исходное положение.

Правила: ни в коем случае нельзя наступать на обе ноги, команды не должны расцеплять руки. Если команда нарушила правила, то они проиграли.

7. Болтающийся вагон

Обучающиеся должны разделить на группы по три и более человек. Эти группы будут являться «поездами». Два человека остаются без группы, и они будут «болтающиеся вагоны».

По сигналу учителя «поезда» начинают бегать по кругу, и должны препятствовать «болтающимся вагонам» прицепиться к себе резкими поворотами.

Правила: цель «болтающихся вагонов» прицепиться в хвост «поезда».

8. Шишки, желуди, орехи.

Обучающиеся должны встать по трое и взяться за руки, таким образом, чтобы образовался круг. Каждая тройка будет иметь свое название «шишки», «желуди», «орехи».

В этой игре должен быть ведущим, который будет являться тоже обучающимся. Обучающийся -ведущий произносит любое название троек «шишки», «желуди», «орехи», и те тройки, которые имеют данное название, начинают меняться местами, а ведущий в это время пытается занять чье-то место. Если ему это удастся сделать, то он уже становится частью тройки, а кто не успел занять место, становится ведущим.

Правила: обучающиеся встают по трое, берутся за руки и образуют круг. Каждая тройка имеет свое название «шишки», «желуди», «орехи». Обучающийся-ведущий находится за пределами троек, и произносит любое название троек. Тройки чье название сказали начинают меняться местами, а ведущий пытается занять чье-нибудь место, если ведущий занял место в тройке, он становится частью команды, а кто остался без команды становится ведущим.

Такие игры очень заинтересовали школьников, все игры были пройдены с удовольствием, задание выполнялись со старанием и точностью.

3.2 Выявление результативности примененного комплекса подвижных игр для развития координации у младших школьников

Эксперимент проводился в течение трех месяцев, и на протяжении этого времени были достигнуты высокие результаты. В таблицах 4 и 5 представлены результаты теста контрольной группы до начала эксперимента и после.

Таблица 4 – Результаты тестирования развития координации младших школьников контрольной группы до начала эксперимента

№	Стойка на одной ноге, с	Три кувырка вперед, с	Челночный бег (3*10), с
1	15	10	21,61
2	17	11	19,64
3	23	9	19,48
4	20	12	21,93
5	10	9	20,43
6	14	11	18,62
7	21	15	19,87
8	8	11	21,56

Таблица 5 – Результаты тестирования развития координации младших школьников контрольной группы после эксперимента

№	Стойка на одной ноге, с	Три кувырка вперед, с	Челночный бег (3*10), с
1	18	10	20,80
2	21	9	19,22
3	24	9	18,61
4	20	11	18,00
5	15	7	19,24
6	16	9	18,46
7	25	15	18,75
8	14	10	19,04

В таблицах 6 и 7 представлены результаты тестирования экспериментальной группы до начала и после эксперимента

Таблица 6 – Результаты тестирования, развития координации младших школьников экспериментальной группы до эксперимента

№	Стойка на одной ноге, с	Три кувырка вперед, с	Челночный бег (3*10), с
1	2	3	4
1	12	9	18,93
2	15	13	25,24
3	11	14	20,41
4	15	12	20,42
5	12	13	21,82
6	11	10	23,34
7	9	10	22,35
8	10	15	20,74

Таблица 7 – Результаты тестирования развития координации младших школьников экспериментальной группы после эксперимента

№	Стойка на одной ноге, с	Три кувырка вперед, с	Челночный бег (3*10), с
1	2	3	4
1	13	7	16,03
2	17	9	20,34
3	13	9	18,01
4	17	8	17,86

Окончание таблицы 7

1	2	3	4
5	15	9	18,63
6	13	7	20,52
7	13	7	18,16
8	15	10	16,57

В таблице 8 представлены статистические данные, вычитанные при помощи математических средств.

Таблица 8 – Статистические данные развития координации младших
ШКОЛЬНИКОВ

Группы	Результат	X		m	t	P
1	2	3	4	5	6	7
Стойка на одной ноге, с						
Экспериментальная	Начальный	15	2,1	0,8	3,3>2,15	0,05
	Конечный	12	1,1	0,5		
Контрольная	Начальный	16	5,2	2	1,3<2,15	0,05
	Конечный	19	3,8	1,4		
Три кувырка вперед, с						
Экспериментальная	Начальный	12	1,7	0,8	5>2,15	0,05
	Конечный	8	1	0,3		
Контрольная	Начальный	12	2,1	0,8	0,8<2,15	0,05
	Конечный	8	1,4	0,4		

Окончание таблицы 8

1	2	3	4	5	6	7
Челночный бег (3*10), с						
Экспериментальная	Начальный	20	2,2	0,8	4>2,15	0,05
	Конечный	18	1,6	0,6		
Контрольная	Начальный	20	1,1	0,4	2<2,15	0,05
	Конечный	19	0,9	0,3		

По результатам констатирующего эксперимента обучающиеся экспериментальной группы по показателям всех видов координационных способностей достоверно улучшили результаты от обучающихся контрольной группы.

На рисунке 7 представлена диаграмма результатов контрольной группы до эксперимента и после в процентном соотношении.

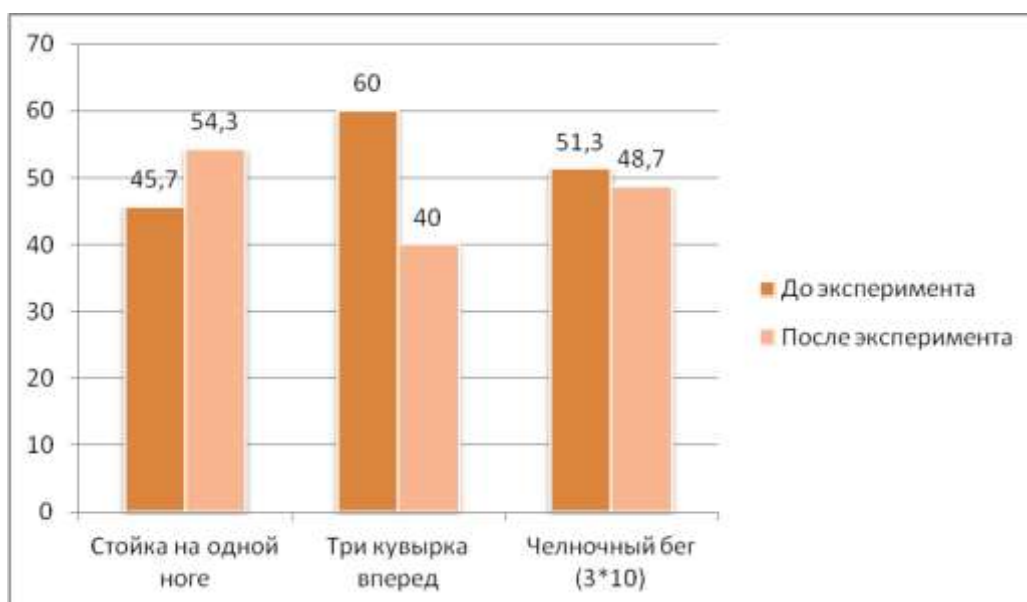


Рисунок 7 – Результаты в контрольной группе в процентном соотношении

У контрольной группы результаты тоже улучшились, если процент меньше, чем до эксперимента, то время выполнения тестового задания уменьшилось.

На рисунке 8 представлена диаграмма, на которой отображены результаты эксперимента в экспериментальной группе в процентном соотношении.

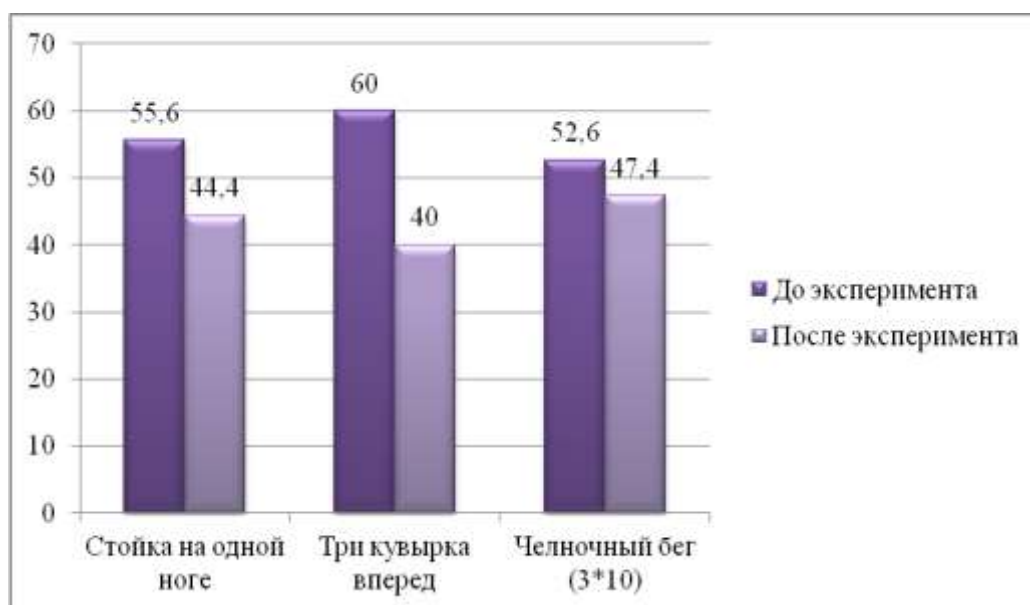


Рисунок 8 – Результаты в экспериментальной группе в процентном соотношении

Проценты, представленные на диаграмме, показывают как изменились результаты по тесту после эксперимента, если процент ниже после эксперимента, чем до, то эксперимент удался, значит время на выполнение теста уменьшилось.

Динамика показателей исследуемых координационных способностей после проведения эксперимента показала, что результаты по челночному бегу у обучающихся в экспериментальной группе достоверно улучшились на

20%, а в контрольной группе наблюдается недостоверное изменение на 5%.

Показатели статического равновесия у обучающихся в экспериментальной группе достоверно увеличились на 25%, а в контрольной группе недостоверно улучшились на 18% .

Показатели динамического равновесия у обучающихся экспериментальной группы увеличились значительно и достоверно – на 50% , а в контрольной группе незначительно изменились на 10%.

Таким образом, по результатам контрольного эксперимента обучающиеся экспериментальной группы значительно превосходят обучающихся контрольной группы по всем показателям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. При изучении литературы было выявлено, что развитие координации у младших школьников должна быть основной задачей школы, так как координация является основным для человека. Но как же развивать координацию у детей, и чтобы в дальнейшей жизни они сами могли уделять этому внимание? Ответ – подвижные игры. Младшие школьники еще дети, слова для них пока не имеют значение, а вот игры привлекут детей. Со времен развития общества игра имеет важное значение для человека. Ученые на протяжении столетий изучают происхождение игры и применяют их в педагогической деятельности. В выпускной квалификационной работе были рассмотрены роль подвижной игры и развитие координации у ребенка, изучив, теории и мнения ученых были сделаны следующие выводы:

- на занятиях по физической культуре необходимо уделять внимание не только физическим качествам, но и совершенствовать координацию школьников;

- игра – это необходимая для развития человека деятельность, которая может подготовить ребенка к взрослой жизни, развивает мировоззрение, дает возможность приобрести необходимые навыки и умения для дальнейшего развития общества;

- игра является исторически сложившимся источником воспитания общества, основой происхождения которой является труд человека. На протяжении истории человеческого общества, игра отображала характерные стороны уклада жизни, труда и быта людей. По мере развития общества меняются и игры, становятся шире по своему содержанию. С течением времени подвижные игры становятся средством решения педагогических задач;

- игры – это не только развлечение, это эффективное средство для развития умственных, творческих и физических способностей ребенка. Подвижные игры применяют и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей в стационарах и санаториях. Этому способствует функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игр.

2. Во время работы нами были выявлены и обоснованы следующие подвижные игры: Не теряй равновесия Трудный прыжок Быстрее перенести Меткий футболист Чехарда Кто обгонит? Болтающийся вагон Шишки, желуди, орехи

3. Подвижные игры разрабатывались не только на предполагаемый результат, но и на заинтересованность обучающихся, так как чем больше заинтересованы обучающиеся, тем игры результативнее. Нами был подготовлен тест для проверки координации у экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента, в который входят следующие упражнения: челночный бег (3*10), стойка на одной ноге и три кувырка вперед. Эксперимент проводился на обучающихся 4 класса МБОУ СОШ «№ 72» с углубленным изучением отдельных предметов им. М.Н.Толстихина.

4. В исследовательской работе были описаны результаты исследования, по окончании мы пришли к следующим показаниям:

- по результатам констатирующего эксперимента обучающиеся экспериментальной группы по показателям всех видов координационных способностей достоверно улучшили результаты от обучающихся контрольной группы;

- динамика показателей исследуемых координационных способностей после проведения эксперимента показала, что результаты по челночному бегу у обучающихся в экспериментальной группе достоверно

улучшились на 20%, а в контрольной группе наблюдается недостоверное изменение на 5%;

- показатели статического равновесия у обучающихся в экспериментальной группе достоверно увеличились на 25%, а в контрольной группе недостоверно улучшились на 18% ;

- показатели динамического равновесия у обучающихся экспериментальной группы увеличились значительно и достоверно – на 50% , а в контрольной группе незначительно изменились на 10%.

По результатам контрольного эксперимента обучающиеся экспериментальной группы значительно превосходят обучающихся контрольной группы по всем показателям.

Таким образом, нами была достигнута поставленная цель и решены задачи, а именно:

- проанализированы литературные источники по теме исследования;

- разработаны подвижные игры направленные на развитие координации у детей младшего школьного возраста;

- проверена эффективность предложенных подвижных игр и их влияние на координационные способности.

Список использованных источников

1. Адольф В.А. Подготовка будущего педагога к профессиональной деятельности в условиях внедрения профессионального стандарта. Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2015. № 1 (31). С. 5-11
2. Адольф В.А., Адольф К.В., Фоминых А.В. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества. Воспитание школьников. 2019. № 1. С. 3-7.
3. Аксенова, Л.В. Занимательные развивающие подвижные игры для всей семьи / Л.В. Аксенова. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2014. – 136 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. – М.: ФиС, 2015. – 315 с.
5. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 2016. – 146 с.
6. Блинов, Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г.Блинов, Л.Н. Игишева. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 203 с.
7. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физическая культура и спорт, 2015. – 234 с.
8. Васильева, О.Н., Леонова, Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. – 2014. - № 114. – С. 101-105.
9. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. - № 6. – 2014. – С. 26-28.
10. Григоревич, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб.пособие / В.В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2014. – 156 с.
11. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. – М.: ФиС. – 2015. – 95 с.
12. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / С.П. Евсеев. – СПб., 2014. – 87 с.

13. Елесева Ю.А. Реализация дополнительных образовательных программ в начальной школе [Электронный ресурс] / Ю.А. Елесева. - Электрон. текст. дан. - Режим доступа: <http://www.nsportal.ru/nsportal/20/83694/> (22 февр. 2015г.)
14. Ильин, Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика. Сб. научн. трудов. – М., 2015. – 166 с.
15. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры / П.К. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 280 с.
16. Луценко, С.А. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации по изучению дисциплины / С.А.Луценко. – СПб.: ИСПиП, 2015. – 75 с.
17. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях.
18. Физическая культура в школе. - № 4. – 2016. – С. 3-6.
19. Лях, В.И. Развивая координационные способности 1-4 классы / В.И. Лях. – Физическая культура в школе.– № 10. – 2014. – с.18.
20. Лях, В.И. Совершенствование специальных координационных возможностей / В.И. Лях. – Физическая культура в школе. - № 2. – 2015. – С. 7.
21. Макарова, О.С. Спортивно-игровые проекты для 3 класса / О.С.Макарова. – Физическая культура в школе. - № 4. – 2014. – С. 7.
22. Минаева Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов // Ежегодник: Гимнастика. – М.: Физическая культура и спорт, 2014. – Вып.1. – 136 с.
23. Мельникова Е.В. Патриотическое воспитание младших школьников [Электронный ресурс] / Е.В. Мнльникова - Электрон, текст. Дан. - Режим доступа.: <http://www.gopsy.ru/gopsy/456/83694/> (23 февр. 2015г.)

24. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста / В.П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 144 с.
25. Панов В.А. Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы / В.А. Панов. – М.: ФиС, 2015. – 98 с.
26. Приймаков, А.А., Козетов, И.И. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет // Наука в олимпийском спорте. – 2014. - № 1. – С. 53-59.
27. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка / М.А. Рунова. – М.: «Мозайка-синтез», 2015. – 212 с.
28. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, а. 2015. – 302 с.
29. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2014. – 155 с.
30. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 2015. – 178 с.
31. Сулейманов, И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекция / И.И. Сулейманов. – Омск: ОГИФК, 2014. – 46 с.
32. Суянгулова, Л.А. Совершенствование координационных способностей рук детей школьного возраста / Л.А. Суянгулова. – Омск: ОГИФК, 2015. – 38 с.
33. Тяжкий В.С., Ситничук С.С., Кудрявцев М.Д. Сохранение психологического и физического здоровья младших школьников на уроках физической культуры / Тяжкий В.С., Ситничук С.С., Кудрявцев М.Д. Научный журнал Дискурс. 2018. № 2 (16). С. 62-70.

34. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2015. – 196 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Рекомендательные подвижные игры в соответствии с задачами по физической культуре

Формулировки задач уроков	Наименование игр
Обучение разных построений, таких как построение в шеренгу, в колонну, по парам, по тройке, построение в круг и другие геометрические фигуры и т.д.	«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»
Общие упражнения, благодаря которым можно проверить внимание, координацию школьников	«Запрещенное движение», «Делай, как я»
Для выработки быстрой реакции на сигнал, развитие у школьников внимания и слуха	«Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»
Для выработки ритмичного хождения, внезапного прекращения движений и возобновление их по сигналу	«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»
Для выработки быстрого и прямолинейного бега	«Вызов номеров», «День и ночь»
Формирование и закрепление умений: а) ритмичной ходьбы; б)	«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто

быстрого бега; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»
Для закрепления навыков по быстрой пробежке группами	«Лес, озеро, болото», «Перемена мест»
Формирование и закрепление навыков в бросании, метании и ловле мяча	«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»
Для развития меткости при метании мячика в цель	«Метко в цель», «Лови – не лови», «Мячом в цель», «Передал – садись», «Метатели», «Снежками в круг»
Формирование и закрепление навыков в бросании и ловле маленького мячика	«Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»
Для выработки навыков точного и быстрого передавания мяча	«Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»
Формирование и закрепление навыков в бросании и ловле большого мячика	«Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»
Изучение упражнения с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки», «Удочка»

Формирование и закрепление техники прыжка в глубину	«Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»
Формирование правильной осанки и навыка равновесия	«Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове»
Формирование и закрепление умений и навыков лазанья и перелазания	«Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»
Для выработки навыков сочетания разбега с одной ноги при прыжках в высоту с разбега	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Прыгни через шнур»
Формирование и закрепление навыков и умений гибкости тела	«Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч»
Формирование навыков переступанию на лыжах, освоение и формирование лыжной техники	«Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)»

Для развития быстроты, координации, четкости движений.	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»
Формирование навыков выполнения подражательных действия и движений	«Море волнуется – раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др.
Коррекция (переключение и распределение) внимания	«Что изменилось?», «Запретное движение»
Психофизическое восстановление	Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка)