

**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

**АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

На правах рукописи

Мехралиев Джейхун Эльмар оглы

Развитие координационных способностей у детей 7-9 лет

Отправлена на получение степени магистра

ДИССЕРТАЦИЯ

Шифр и наименование специальности-060802 Физическая культура и спорт

Специализация - Теория и методика физического воспитания

Научный руководитель : д.ф., доц. Э.Х. Мамедова

БАКУ-2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1. Теоретическое обоснование координационных способностей.....	8
1.2. Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста.....	13
1.3. Психолого-педагогическая характеристика детей младшего школьного возраста.....	15
1.4 Средства физического воспитания для развития координационных способностей на уроках физического воспитания.....	17
1.5. Подвижные игры – как фактор развития координационных способностей.....	24
1.6. Заключение.....	26
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Задачи исследования.....	28
2.2. Организация исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	28
2.2.1. Анализ литературных источников.....	28
2.2.2. Контрольные-педагогические испытания (тесты).....	29
ГЛАВА III. ОБОБЩЕНИЕ МАТЕРИАЛА ПО ДАННОЙ ПРОБЛЕМЕ	
3.1. Анкетирование.....	33

3.2 . Педагогические наблюдения.....	34
3.3.Программа,направленная на развитие координационных способностей и тесты для контроля.....	35
3.4. Подвижные игры.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
ВЫВОДЫ.....	63
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Координационные способности представляют собой целостный и сложный комплекс поведения, который состоит во взаимосвязи с биологическими и внешними факторами. Нормальную жизнедеятельность человека и биологическое развитие, научно доказано, стимулируют физические упражнения, особенно на ранних этапах онтогенеза.(2)

Проблема формирования гармоничной, духовно развитой личности приобретает в настоящее время особую роль. Физическое развитие ребенка – процесс непрерывный и поступательный, характеризующийся определенным комплексом морфофункциональных свойств организма, взаимосвязанных между собой и с окружающей средой (27). В преподавании предмета «Физическая культура» одной из основных задач становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни, поиск новых методов обучения в преподавании уроков физической культуры. Решающее значение приобретает содержание обучения для развития детей младшего школьного возраста. Необходимо способствовать целенаправленному формированию двигательных качеств, что позволит значительно повысить уровень физической подготовленности детей, успешно решать вопросы подготовки их к спортивной деятельности и взрослой жизни. Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах (гибкости) — осуществляется в процессе общей физической подготовки на уроках физической культуры. Чтобы достигнуть этого, необходимо систематическое воздействие с помощью физических упражнений на все органы и системы организма. На начальных этапах обучения в школе важно, именно в младшем школьном возрасте детям научиться согласованности движений, быстро осваивать новый, незнакомый, диапазон двигательных действий, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями

внезапно меняющийся обстановки. Все эти компоненты успешно объединяются в таком понятии как ловкость, координационные способности. И взаимосвязь координационных способностей и здоровья человека выражается именно в периоды интенсивного развития организма.(1,27,47.). Развитие координационных способностей и вопрос физической активности в детском возрасте остается одним из актуальных. Яркой особенностью современной жизни является снижение двигательной активности и физических нагрузок и в настоящее время не известно более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность (3). Младший школьный возраст является периодом «закладки фундамента» для развития двигательных способностей и освоения знаний, умений и навыков для выполнения упражнений связанных с ловкостью и координацией. Этот возрастной период называют «золотым возрастом» для развития координационных способностей , так как темп их развития находится на высоком уровне (41). Высокий темп жизни, усложняющие условия связан с подготовкой детей, направленный на совершенствование координационных способностей, уровень которых, определяется следующими способами :точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени, быстро реагировать на различные сигналы ,в частности на движущийся объект, дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений, приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи, прогнозировать положение движущегося предмета в нужный момент. Физическое воспитание в общеобразовательной школе представлено как учебная дисциплина и важный базовый компонент, обеспечивающий необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и умений. На уроках физического воспитания, особенно в младшем школьном возрасте, ведущее место занимает игровая деятельность. Подвижные и спортивные игры являются одним их эффективных средств физического воспитания школьников, влияющих на развитие разнообразных двигательных качеств и прежде всего координации движений. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь «школу

эмоций», смоделировать межличностных отношений, способствующих существенному повышению эмоционального фона занятий.(28)

Координационные способности детей можно улучшить только систематическим, целенаправленным, обдуманым заданием на каждом уроке. Координационно развитый ребенок «быстрее» находит свое место в жизни и уже в младшем школьном возрасте (7-9 лет) закладываются основы для дальнейшего продвижения вперед. Исходя из этого мы предполагаем, что решение поставленных вопросов создаст базу для дальнейшего совершенствования. В связи с этим очевидна актуальность рассматриваемой проблемы, которая сводится к приобретению как можно более обширного двигательного опыта в младшем школьном возрасте, включающего развитие и совершенствование КС на уроках физического воспитания.

Объект исследования: является педагогический процесс в школе на уроке физического воспитания

Предметом исследования: является методика развития координационных способностей у младших школьников на уроках физической культуры.

Цель настоящей работы заключается в повышении уровня координационных способностей у детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе, посредством специальных упражнений, подвижных игр, игрушек-тренажеров и эстафет.

Гипотеза: основана на предположении о том, что применение специально подобранных средств и методов для младшего школьного возраста, существенно повысит уровень их координации

Методы исследования :

1. Анализ литературных источников

2. Подбор стандартных тестов для определения уровня развития КС

3.Определение программы и использование ее на занятиях в школе, для эффективного развития КС в младшем школьном возрасте, а также использование подвижных игр.

Научная новизна работы: применение специальной программы для развития КС и включение ее в уроки физического воспитания, включающая применение традиционных, не традиционных упражнений, а также детских игрушек в качестве тренажеров, подвижных игр и эстафет.

Практическая значимость : состоит в возможности эффективно развивать координационные способности у детей 7-9 лет, что позволит лучшему усвоению материала за короткий промежуток времени и вызвать интерес у учителей начальных классов,ведущих предмет физическое воспитание, родителей и студентов. Данная методика развития координационных способностей может широко использоваться учителями физической культуры в их педагогической деятельности

ГЛАВА I СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Теоретическое обоснование координационных способностей

Одно из центральных мест среди двигательных способностей занимают координационные способности. Их формированию отводят значительное внимание, так как в современных условиях жизни возрастает значение таких качеств человека как оценка пространственных, временных и силовых параметров движения (25) Координация это слово латинского происхождения и означает согласованность, объединение и употребляется относительно двигательной деятельности человека для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями среды. Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных задач. По выражению Берштейна - это есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы (4). Координационные способности это способность точно, быстро, целесообразно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими в процессе двигательной деятельности в процессе двигательной деятельности, импровизировать в соответствии с изменяющейся обстановкой. К.С. тесно связаны с развитием специализированных восприятий; чувством пространства, времени и силовыми параметрами. Эти способности определяют умение и готовность учащегося правильно управлять и регулировать свои движениями. Выделяют способности специальные специфические и общие координированные (3). Виды КС можно представить как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (их можно назвать потенциальными КС), и как проявляющиеся реально в начале и в процессе этой деятельности (актуальные КС). Деление на потенциальные и актуальные КС вполне справедливо. Действительно, пока ребенок не начал заниматься,

например, акробатикой или фехтованием, его КС к этим видам двигательной деятельности существуют в потенции, в скрытом, не реализованном виде, в форме анатомо-физиологических задатков, которые можно считать врожденными, или наследственными. После того как он позанимался определенное время этими видами спорта, достиг успехов, можно говорить о его реальных, или актуальных КС. Под общими к.с. понимают потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу,, двигательными действиями. Специфические к.с. – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию - на равновесие, ритм, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласованности, дифференцирование параметров движения. Л.П. Матвеев предлагает воспитание двигательно-координированных способностей по двум основным линиям:

- первая линия реализуется непосредственно в процессе разучивания новых двигательных действий , путем последующего решения новых двигательных задач,вытекающих, вытекающих из необходимости согласования движений и преодоления помех на начальном этапе формирования двигательных умений.

-вторая линия в методике воспитания двигательно-координированных способностей характеризуется введением фактора необычности при выполнении действий, предъявляющих дополнительные требования к координации движений.(43).

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» (29). Основными критериями оценки координационных способностей Лях называет следующие 4 признака: быстроту, правильность, рациональность и находчивость, имеющие свои количественные и качественные характеристики

(34) Эти признаки координационной способности выражаются не изолированно друг от друга, а в непосредственной взаимосвязи. Методические способы для совершенствования координационных способностей, которые делятся на две группы:

1.Перемена метода выполнения движения:

- изначальное и конечное положение;
- темп движения;
- размер движения;
- силовые движения;
- ритм движения;
- назначение движения -ведение с изменением направления;
- зеркальное выполнение перемещения;

2.Перемена условия выполнения при сохранении метода:

- предварительные раздражители вестибулярного аппарата;
- постоянные силовые упражнения;
- предварительная нагрузка;
- каждый день меняющееся условие;
- комбинирование с другими упражнениями;
- дополнительное задание вовремя применения;

Эти методы носят общий характер и применяются при выполнении различных координационных способностей»(45). Ученые установили, что в различные возрастные периоды, развитие координационных способностей протекает разнонаправлено и одновременно. Однако интенсивнее всего показатели разных

координационных способностей нарастают с 7 до 11-12 лет. Авторы выражают единогласное мнение о том, что в указанные возрастные периоды существуют в особенности благоприятные психически-интеллектуальные, моторные и анатомо-физиологическ предпосылки для быстрого развития координационных способностей.(30). Координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 7-8 годам жизни и чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. При занятиях спортом ребенок добивается вертуозности движений, которым их обучают, что является основанием того, что координацию движений можно тренировать и совершенствовать .Процесс развития координации движений можно ускорить и усовершенствовать используя активную деятельность как форму тренировки. При этом необходимо использовать не хаотический повтор движений ,а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенной нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся (Гобик13).В современной практике физического воспитания все шире применяют так называемые специализированные средства и приемы. Назначение их состоит в обеспечении соответствующих зрительных восприятий и представлений,объективной информации о параметрах выполняемых двигательных действий,способности исправлению отдельных параметров движений по ходу их двигательного воздействия на все органы чувств, которые участвуют в управлении движениями и их регулировке (25) . Данные специализированные средства и методы развития К.С. следует рассматривать как подчиненные основным. Основным методом К.С. учащихся на сегодняшний день являются специально подобранные двигательные тесты. Для учителя важно, чтобы тесты давали полную картину динамики изменения, прежде всего тех К.С, развитие которых предусмотрено в учебной программе физического воспитания учащихся. Тесты, применяемые для контроля за координационными способностями в условиях школы [46]:

- 1) варианты челночного бега 3x10 м или 4x10 м из исходного положения (и.п.) лицом и спиной вперед; учитывают время, а также разницу во времени
- 2) выполнения этих вариантов; в первом случае оценивают абсолютный показатель КС применительно к бегу, во втором - относительный;
- 3) прыжки в длину с места из и.п. спиной и боком (правым, левым) к месту приземления; определяют также частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед к длине прыжка из и.п. лицом вперед; чем ближе это число к единице, тем выше КС применительно к прыжковым упражнениям;
- 3) подскоки из и.п. стоя на возвышении (например, на скамейке высотой 50 см и шириной 20 см) и на полу; вычисляют разность высот подскоков из этих и.п.;
- 4) три кувырка вперед из и.п. о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с установкой сделать кувырки в два раза медленнее, учитывают допущенные при этом ошибки; для подготовленных детей, например, юных акробатов предусмотрены также три кувырка назад с подсчетом разницы во времени выполнения этих заданий;
- 5) метание предметов (например, теннисных мячей из и.п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и не ведущей рукой на дальность; определяют КС применительно к движению предмета по баллистическим траекториям с акцентом на силу и дальность метания;
- 6) метание всевозможных предметов на точность попадания в цель; например, теннисного мяча в концентрические круги и другие мишени расстояния 25-50 % от максимальной дальности метания отдельно для каждой руки; определяют КС применительно к метательным двигательным действиям с установкой на меткость, а также способность к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений;
- 7) бег (например, на 10 м) с изменением направления движения и обеганием трех стоек только с правой и только с левой стороны; то же, но контрольное испытание выполняется с ведением мяча только правой и только левой рукой (ногой) или ведение мяча (шайбы) клюшкой, а также учитывается разность во времени выполнения этих заданий.

8) специально разработанные подвижные игры-тесты: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Борьба за мяч» -для комплексной оценки общих координационных способностей (32). Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратурные методы и метод тестов. Таким образом, основным методом диагностики координационных способностей учащихся на сегодняшний день являются специально подобранные двигательные тесты.

1.2 Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста

Каждый преподаватель должен знать анатомо-физиологические особенности детского организма. Это те знания которые он приобретает во время обучения в специализированном вузе и уметь их применять, так как это может нанести ущерб детскому организму, его здоровью, к ошибкам и перегрузке и учитывать возрастные особенности и влияние физических упражнений (43). В настоящее время границы младшего школьного возраста с 6-7 лет до 9-10 лет. Созревание систем организма мальчиков отстает от девочек примерно на 2 года. Нервные процессы возбуждения и торможения имеют внушительную уравновешенность, силу, подвижность, а условные рефлексы большую устойчивость, затухание условных рефлексов стремительнее, а стабильность выработки дифференцировок становится более высокой по сравнению с детьми 5-7 лет. Младший школьный возраст ребенка является сенситивным периодом, когда происходят глубокие изменения всех систем организма и совершенствование всех физических качеств и координационных способностей. В этом возрасте учебная деятельность ребенка взаимосвязана с физическим развитием и состоянием его здоровья.(46). Особое внимание нужно уделять и контролировать правильную позу в осанке и походку учащихся так как, костная система находится на этапе окостенения формирования, так как костная система находится на этапе окостенения, формирования. В начальной школе пропорционально увеличивается рост и масса тела, выносливость и объем легких, костная система находится на этапе

формирования: в костной системе много хрящевой ткани и окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено(32). Необходимо строго соблюдать режим учения и отдыха, не переутомлять младшего школьника. В этот период происходит функциональное совершенствование мозга, меняется соотношение возбуждения и торможения. Увеличивается процесс возбуждения, препятствовать переутомлению, заниматься 3-5 часов (61). Между мальчиками и девочками кардинальной разницы по показателям развития нет и продолжается формироваться структура всех тканей и наблюдается интенсивный рост их. Увеличивается вес тела, а рост в длину замедляется. Форма грудной клетки превращается в конус, основанием обращенной кверху, увеличивается жизненная емкость легких (22). Функция дыхания остается не идеальной: ввиду слабости дыхательных мышц, у младших школьников учащенное и поверхностное. Это нужно учитывать при проведении занятий и строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Особое внимание уделять обучению правильному дыханию на занятиях (10). В этом возрасте взаимно связаны работают система дыхания и кровоснабжения. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием массы тела. Пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту(у взрослого 70-72 удара в минуту). Систематические занятия физкультурой и спортом обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.(15). Работа всего организма зависит от обмена веществ, в том числе и работа мышц. Младшим школьникам для выполнения физических упражнений требуется довольно много энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми людьми. При разработке методики занятий физической культурой с младшими школьниками необходимо учитывать все особенности энергообмена и затрат, высокий уровень обмена веществ из-за активного роста организма и терморегуляцию. И лишь при систематических занятиях физическими упражнениями, физически дети развиваются гораздо лучше и все процессы в организме протекают полноценно. Сбалансированные нагрузки производят на организм позитивное влияние на обмен веществ.

Переутомление, тяжелая работа, недостаток отдыха ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Огромное значение для роста организма имеет формирование органов движения - мышц, сухожилий, костного скелета, и связочно суставного аппарата.(33) В младшем школьном возрасте осанка является довольно неустойчивой, так как мышцы еще слабы и особенно мышцы спины. Они не способны долго держать тело в нужном положении. Поэтому осанка является неустойчивой, часто наблюдается искривление позвоночника, в результате длительных статических напряжений. При разработке методики важно необходимо уделять симметричному развитию мышц. Систематические и гармоничные занятия спортом формируют полноценную осанку у детей (31). К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, хотя в функциональном отношении требуется дополнительное развитие.

Таким образом младшие школьники отличаются от организма взрослого человека присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на умственную и физическую деятельность.

При организации занятий нужно учитывать физическую подготовленность учеников, способствовать формированию правильной осанки, обучать правильному дыханию при выполнении движений и обращать внимание на правильную организацию и построение занятий

1.3. Психолого-педагогическая характеристика детей младшего школьного возраста.

Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, в работу вовлекаются в основном большие мышечные группы. Детям желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. В младшем школьном возрасте недостаточно развита функция внимания-рассеянность, переключение с одного предмета на другой. Не многочисленность правил игры и простота обуславливаются относительно слабо развитыми волевыми качествами

и недостаточной устойчивостью внимания детей 6-9 лет. (9) Младшие школьники воспринимают и лучше усваивают всё то, что наблюдают, слышат, видят. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но увлечшись ею, вскоре забывают о своих обидах. Во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им ещё не хватает выдержанности и упорства. Дети этого возраста любознательны, активны, самостоятельны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры. Образное, предметное мышление ребёнка постепенно сменяется понятийным мышлением. Они начинают более, критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре, появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое, демонстрируют большую сознательность в игровых действиях. способность абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения объясняемые и показываемые руководителем, позволяет школьникам успешно осваивать усложненные правила игр, выполнять действия (23). Руководитель должен излагать правила игры кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести всё изложенное в действиях.(21) Можно пользоваться способом, для лучшего усвоения игры, когда руководитель расскажет об игре в форме сказки, что способствует творческому исполнению в ней ролей и воспринимается детьми с большим интересом. В играх для детей младших классов подавать сигналы лучше словесными командами. Это способствует развитию второй сигнальной системы, ещё не очень совершенной в этом возрасте.(35) У детей зрительный рецептор развит ещё слабо, а внимание рассеяно. Поэтому преподавателю в младших классах необходим красочный, яркий, легкий и удобный по объему инвентарь.(21). Игры могут помочь обрести такие качества как развитие внутреннего самоконтроля, координации, достижение цели, настойчивость, получение существенного опыта для будущего обучения. (23) Из за привязанности к компьютерным играм и к телевизору дети мало двигаются. Задача преподавателя поддержать у детей интерес к играм, которые служат делу подготовки детей к социальной жизни. (41)

1.4. Средства физического воспитания для развития координационных способностей на уроках в школе

Средством для воспитания КС являются: физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств воздействия на координационные способности. На занятиях КС развиваются у детей путем образования новых форм координации движений.

Для развития КС как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой их применения широко используют: бег и другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием. При этом очень важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения. В программный материал для I -IV классов входят:

-гимнастические и акробатические упражнения. Наиболее широкую и доступную группу средств воспитания КС составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц:

-простейшие виды построений (в шеренгу, в колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два и т.п.);

-общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (мячами, гимнастическими палками скакалками, обручами, набивным мячом весом 1 кг и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;

-элементы акробатики (кувырок вперед, кувырок в сторону, различные перекаты и др.); упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке, бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°).

-легкоатлетические упражнения: ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе); бег с максимальной скоростью до 60 м; бег в равномерном темпе до 10 мин; челночный бег 3x5, 3x1; прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов; прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; метание малого мяча на дальность и в цель из различных исходных положений правой и левой руками.

-плавание: специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.); движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс; проплыть одним из способов дистанции 25-50 м.7..

-простейшие единоборства: «Бой петухов»; «Перетягивание в парах»; «Выталкивание из круга » (44).

Сложность физических упражнений можно увеличить:

-за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту;

- изменяя площадь опоры или, увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.;

-комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени

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

-для совершенствования координации движений и их точности в уроки включаются усложняющие задания, требующие соблюдения заданных пространственных, временных и силовых параметров движения, а также упражнения на «расслабление» и на «равновесие». Упражнения на «равновесие» и тренировку вестибулярного аппарата требуют особого внимания

Совершенствование КС происходит на основе развития точности дифференцирования направления, амплитуды, времени, темпа и скорости движений, интенсивности мышечных усилий и других характеристик: упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения для развития чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Чувство времени - точное восприятие продолжительности выполнения того или иного компонента деятельности (времени преодоления дистанции, времени реагирования на какой-либо сигнал). С целью развития применяются:

- ходьба по интервалам времени на месте и в движении (5-10 сек);
- бег (5-10 сек);
- метание мячей (5-6 бросков за 10 сек);-прыжки на месте (5-10 сек);
- ходьба и бег до ориентира за определенное время;27
- передвижение по залу в различном темпе (15-30 сек);
- лазанье по гимнастической стенке (5-7 сек).

Чувство пространства - восприятие, оценка и регулирование пространственных параметров движений (расстояние до какой-либо цели, размеров площадки или препятствий, «чувство планки»). С целью развития применяются:

- метание теннисного мяча в цель с расстояния 10 метров, затем с 5 м. - выполнение передачи футбольного мяча с 10,15,20 м;
- броски баскетбольного мяча в корзину с дальней дистанции, а затем с ближней;-метание колец на шесты;-ловля мяча после поворота, приседания;
- ведение мяча баскетбольного (футбольного) с обводкой конусов;
- ходьба и бег с остановками в определенных точках;
- челночный бег;-бег в гору, с горы, с преодолением препятствий;
- прыжки с длинной и короткой скакалкой;
- построение в круг, в колонну;
- перестроение в колонну по два, по четыре.

Чувство мышечных усилий - повышение точности силовых параметров движений. С целью развития применяются упражнения:

- прыжки с продвижением вперед по ориентирам;-прыжки с ноги на ногу по ориентирам;

- прыжки в высоту, в длину, в глубину;-метание предметов различного веса;-упражнения на тренажерах;

- подтягивание на перекладине;-лазанье по канату 2,3,4 м;-подбрасывание и ловля правой и левой рукой мячей при ходьбе, медленном беге;

- передачи в парах, тройках набивных мячей весом 1-1,5кг

Совершенствование способности сохранять равновесие. Равновесие-это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. С целью развития применяются следующие упражнения:

- ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки с различными положениями рук;

- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи;-ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом;-ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловля;

- метание мячей, стоя на одной ноге на дальность, в цель;

- подбрасывание и ловля мяча с поворотом кругом;-ходьба по наклонной скамейке;-ходьба по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков или с закрытыми глазами;

- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием, с доставанием с пола мячей, с выполнением полушпагата

- . -равновесия на одной ноге в парах, тройках;-стойка на одной ноге без зрительного контроля руки в стороны, вверх, на поясе.

Совершенствование ритмических способностей.

Ритмичность- способность человека, строго чередовать моменты движений в пространстве и времени. С целью развития применяются следующие упражнения:

- ходьба с хлопками под левую ногу, под правую;

- ходьба под счет, под метроном, с акцентом на первый счет;-ходьба с хлопками и другими движениями рук в ритме музыки;
- прохлопывание музыкальных ритмов;
- упражнения с предметами под счет, под метроном;
- упражнения с предметами под музыку;
- групповые упражнения под музыку;
- ходьба под музыкальный аккомпанемент;-бег, прыжки, упражнения под музыку с изменением ритма музыки;
- ходьба, бег с изменением темпа и направления движения;
- движения «полькой», «галопом» по кругу;-передачи мяча под счет, под хлопки, под метроном, под музыкальный аккомпанемент;-прыжки под счет, под метроном, на двух ногах под счет;-прыжки с короткой скакалкой.

Совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц. КС в значительной мере определяются способностью к произвольному расслаблению мышц. С целью развития применяются следующие упражнения:

- мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на фазе расслабления;
- контроль движения мимической мускулатуры лица;
- применение отвлекающее-раскрепощающих заданий;- арифметической задачи по ходу упражнения;- использование аутогенной тренировки

«Выделяют пять закономерностей улучшения координационных способностей:

1.Главным способом считаются упражнения, выполняемые в многократном повторении, а средством - физические упражнения.

2.Тренировочные методы. Они бывают совместные, то есть совершенствовать общий уровень возможностей. Особые методы-это совершенствование определенных координационных возможностей и выполняемые с большой точностью;.

Используемые тренировочные методы (двигательные навыки) должны на техническом уровне правильно разучиваться и правильно выполняться под контролем сознания, это :

-наблюдение тренера или же спортсмена;

-способы самоконтроля;

-использование зеркала или же запись на видеопленку;

3. Выбор тренировочных средств должен быть таким, что бы влиять на определенные двигательные возможности согласно поставленной задаче;

4. Использование дополнительных тренировочных средств, которые делают лучше функцию анализаторов. При условной пассивности занимающегося (использование вращающегося кресла или же площади), для тренировки всестороннего аппарата (способность к равновесию);

5. Результат изучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность тренирующих средств»(37)

- Выполнение упражнения за определенный промежуток времени;

- Перемена внешних условий (помещения, температура, ит.д.);

- Варьирование способа выполнения движения (старт из всевозможных положений);

- Комбинирование двигательных способностей (полосы препятствий)

- Выполнение упражнения в последствии предварительной подготовки для совершенствования ориентационной, дифференцированной, реакционной способностей и возможностей к переключению двигательных действий;

- Варьирование использующейся информации (зрительной, слуховой, вестибулярной, тактической)» (45).

«Ключевым средством развития и улучшения координационных способностей считаются координационные упражнения. Их большое количество, и разделяются они на две группы:

а) упражнения для страховки координационных возможностей в движении и на выносливость, предъявляются увеличенные требования в дифференцированной, ориентационной и ритмической способности при высоком утомлении (лыжи, бег на длинные дистанции, спортивные игры ит.д.);

б) упражнения, совершенствующие координационные возможности, скоростные и скоростно-силовые движения. С помощью них вполне вероятно развивать двигательную ловкость (бег на короткую дистанцию, прыжки и метания)»(36)

«Методические способы для совершенствования координационных способностей, которые делятся на две группы:

1.Перемена метода выполнения движения:

- изначальное и конечное положение;
- темп движения;
- размер движения ;
- силовые движения;
- ритм движения;
- назначение движения-ведение с изменением направления;
- зеркальное выполнение перемещения;

2.Перемена условия выполнения при сохранении метода:

- предварительные раздражители вестибулярного аппарата;
- постоянные силовые упражнения;
- предварительная нагрузка;

- каждый день меняющееся условие;
- комбинирование с другими упражнениями;
- дополнительное задание во время применения;

Эти методы носят общий характер и применяются при выполнении различных координационных способностей»(45)

1.5.-Подвижные игры - как фактор развития координационных способностей

«В игре детей есть часто смысл глубокий»

(Иоган Фридрих Шиллер)

Подвижная игра - универсальное средство физического воспитания младших школьников, с её помощью можно решать различные задачи физического воспитания. Игра вид деятельности ребенка который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум ,волевые качества (17).Игры можно применять не только в процессе обучения и совершенствования различных двигательных умений и навыков, но и для развития таких качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, координация и др. Подвижные игры оказывают комплексное влияние на весь организм ребёнка (30,38). Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность учащихся, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Особенность подвижных игр, в том, что они обеспечивают выполнение естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, ловлю, упражнения с предметами и поэтому являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Основные задачи для развития КС, которые можно решать с помощью игр и игровых средств в младшем школьном возрасте обеспечение широкого

координационного фонда новых двигательных умений и навыков, рекомендованных школьной программой в I—IV классах, и на этой основе развитие различных КС, проявляющихся в :

1. циклических и ациклических локомоциях, гимнастических и акробатических упражнениях, метательных движениях установкой на дальность и меткость, подвижных играх и спортивно-игровых действиях.
2. Развитии специфических КС, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму.
3. Выработке общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий, сенсомоторных реакций; формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений (30,43)

При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания (11). За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Ценность игр заключается в том, что приобретаемые умения, навыки, физические качества совершенствуются в новых, быстро повторяющихся условиях, которые предъявляют к детям более сложные требования (28). Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Игра является традиционным средством педагогики, обогащающие духовные и социальные качества детей и включены во все уроки. Они представляют переходную ступень к спортивным играм, в которых действия соперников направлены на овладение и действия (определяемые правилами игры) с общим для всех участников предметом игры с целью достижения победы над соперником. Преимущество подвижных игр и спортивных игр в том, что творчество, фантазия, выдумка являются непременным их условием, способным подарить ученику радость, эмоциональный подъем и поэтому неопределимо их значение на становление личности и развитии определенных двигательных

качеств, в том числе и координационных способностей. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми и особенно с использованием элементов баскетбола в младшем школьном возрасте. Учащиеся 7-9 лет играют в «микро-баскетбол», позволяющий улучшать и совершенствовать К.С. в этом возрасте. Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстро изменяющихся условиях. Ребенку приходится самому решать как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий порой заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих проблем. Играть для детей – это прежде всего, двигаться, действовать. Подвижные игры являются наиболее эффективным методом развития координационных способностей в младшем школьном возрасте.

1.6.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст ребенка - этот возрастной период более предрасположен к совершенствованию у детей фактически всех физических качеств и координационных способностей, используемых в двигательной активности. Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Чем больше двигательных навыков освоит ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Взаимосвязи между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений со всеми учащимися без исключения. Развитие и совершенствование координационных способностей с раннего возраста приводит к тому, что дети значительно быстрее овладевают различными двигательными действиями. На более высоком

качественном уровне усваивают новые упражнения и легче перестраивают старые. Успешнее совершенствуют спортивную технику и тактику. Именно в этом возрасте развитие КС создаст основу для достижения значительных результатов в дальнейшем. В учебно-тренировочные занятия следует включать максимально разнообразные движения и игры с тем, чтобы обеспечить наилучшее развитие координационных возможностей.

ГЛАВА II

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

В соответствии с целью настоящего исследования были поставлены следующие основные задачи:

1 Исследовать состояние вопроса по проблеме развития координационных способностей у детей 7-9 лет(младший школьный возраст)

2.Подобрать методику и специальные упражнения, наиболее эффективные подвижные игры, игрушки-тренажеры для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста повысит уровень их координации

2.2. Организация исследования :

I этап – изучение специальной литературы по данному вопросу, подбор методов исследования

II этап – подбор тестов и программы

III этап – заключительная систематизация результатов и выводы

2.3.Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

2.3.1.Анализ литературных источников

С его помощью мы исследовали состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень ее актуальности и разработанности в науке и практике физкультурно-оздоровительной работы.Анализ литературных источников позволил получить информацию о состоянии развития К.С. в младшем школьном

возрасте (7-9 лет), проанализировать точки зрения различных авторов по этой проблеме. Теоретическому анализу были подвергнуты работы, рассматривающие вопросы развития координационных способностей в младшем школьном возрасте. Это позволило сформулировать вопросы, посвященные этой теме и установить их важность с теоретической и практической точек зрения, наметить пути их решения. Развитие и совершенствование координационных способностей с раннего возраста приводит к тому, что дети значительно быстрее овладевают различными двигательными действиями. На более высоком качественном уровне усваивают новые упражнения и легче перестраивают старые. Было выявлено, что существующие методики развития координационных способностей детей 6-7 лет недостаточно полно охватывают весь спектр данной проблемы. Полученная информация в процессе анализа помогла выявить наиболее эффективные средства, применяемые для развития координационных способностей детей 7-9 лет. За время написания данной работы был проанализирован ---82 источника

2.3.2. Контрольные педагогические испытания (тесты)

Двигательные тесты – это исследовательский и основной метод диагностики учащихся, который позволяет путем анализа определить уровень развития двигательных качеств, навыков и умений, знаний путем выполнения определенных заданий. В состав тестов не должны входить сложные двигательные умения, желательно чтобы не требовалось сложное оборудование, и они были достаточно просты по условиям организации и проведения, дающие возможность получить надежную оценку уровня её развития (24,32).

Для определения уровня физической подготовленности можно применять тесты, включенные в общую систему мониторинга физической подготовленности детей и подростков:

1. тест прыжок в длину с места - для определения уровня скоростно-силовых качеств. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Учащийся встает около линии, которую проводят на площадке и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку), не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется расстояние от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

2 тест: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), для определения силовых способностей. Учащийся производит подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки, зафиксировав это положение, и начинает следующее. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Судья-счетчик, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. В конце выполнения упражнения судья объявляет результат, который оценивается по таблице.

Подтягивание из виса лежа (девочки). Навесные перекладины на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Участница подтянувшись, должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание. Судья-счетчик подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний и объявляет результат

3. тест- наклоны вперед из положения сидя на полу для определения гибкости. Выполняются с целью проверки гибкости позвоночника. !» Участник делает три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон - зачетный. Измерение производится с точностью до 1 см.4. На полу сделана разметка (временная или постоянная): горизонтальная линия (длиной 60 - 70 см) и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0»; далее по вертикальной наносится разметка через один см: вверх - до 20 - 25 см, вниз - до 10 - 15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», ниже - со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник садится на пол так, чтобы пятки находились рядом с горизонтальной линией, но не касались ее. Расстояние между пятками - 30 - 40 см (т.е. примерно на ширине плеч). Размеченная вертикальная линия должна

находиться в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника судьи (они же судьи) фиксируют его колени, прижимая их к полу. наклон - зачетный. Измерение производится с точностью до 1 см.4.

4.тест - 6-минутный бег, для определения выносливости. Бег выполняют по кругу с произвольной скоростью. Может проводиться как в спортивном зале (по размеченной беговой дорожке), так и на стадионе. Перед забегом проводится разминка.. В забеге одновременно могут участвовать 6 8 человек. По истечении шести минут бегуны забега останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

5. бег 30 м с высокого старта, принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с
Для выявления оценки уровня развития координационных способностей предлагаем применять тесты, включающие в себя следующие контрольные упражнения (32) :

1. Челночный бег 3 раза по 10 метров. Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (т.е .показывает результат в циклических локомоциях).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега

2.Метание теннисного мяча на точность. Определяется сенсомоторная координация. Из и.п. сед, ноги врозь, по сигналу испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень с расстояния 4м. Фиксируется количество попаданий (из 10 попыток)

2.Тестирование способности к равновесию

2.1. Уровень развития равновесия определялся «пяточно-носочной» пробой Ромберга.

Испытуемый занимал исходное положение так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы слегка разведены, глаза закрыты. Определялось время устойчивости в этой позе в секундах. При потере равновесия пробу прекращалась, и фиксировалось время ее выполнения.

2.2. «Повороты на гимнастической скамейке». На гимнастической скамейке (ширина 15см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо).

Упражнение считается законченным, когда испытуемый вернется в и.п.

Оценивают время выполнения задания в сек.

3. Тестирование способности к ориентированию в пространстве.

3.1. «Бег к набивным мячам». По оригинальному тесту используются пронумерованные мячи, но мы предлагаем использовать разноцветные мячи. Испытуемый стоит в обруче в центре. Позади него на расстоянии 3м и в 1м друг от друга лежат 4 набивных мяча разных цветов. Экспериментатор называет цвет, ребенок поворачивается на 180 гр., бежит к соответствующему набивному мячу, касается его и возвращается назад в обруч, после этого экспериментатор называет другой цвет и т.д. упражнение заканчивается после того, как ребенок 3 раза его выполнит и после этого вернется в обруч. Фиксируется время, показанное испытуемым, выполнившим упражнение в целом.

ГЛАВА III ОБОБЩЕНИЕ ПОЛУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА ПО ДАННОЙ ПРОБЛЕМЕ

3.1 Анкетирование

С целью развития и совершенствования КС у детей 7-9 лет можно провести анкетирование среди преподавателей по физическому воспитанию для выявления их мнения и улучшения качества выполнения сложно координированных упражнений, что послужит залогом для достижения значимых результатов в будущем. Метод анкетирования - это метод проведения опроса с помощью заранее подготовленных бланков в письменной форме.

В анкету можно включить следующие вопросы:

- 1.Какой период является наиболее благоприятным для развития КС
- 2.Какой раздел программы по физическому воспитанию предусматривает использование физических упражнений для развития КС
- 3.Как изменять сложность физических упражнений на уроках по физическому воспитанию в начальных класса
- 4.Необходимо ли использовать игровой метод, дополнительно специальные подвижные игры, не представленные программой, для развития КС
- 5.Будет ли использование специальных подвижных игр, нетрадиционных предметов, игрушек-тренажеров способствовать развитию КС
- 6.Использование фактора «неожиданности» является ли необходимым при выполнении упражнений на координацию и совершенствованию этого качества
7. Дополнительные предложения (изложение своего мнения)Мнения преподавателей, имеющих определенный педагогический стаж, играют важное значение для разработки методики развития и совершенствования КС, позволят внести соответствующие коррективы и предложения.

Мнения преподавателей, имеющих определенный педагогический стаж, играют важное значение для разработки методики развития и совершенствования КС, позволят внести соответствующие коррективы и предложения

3.2. Педагогические наблюдения

Младший школьный возраст является основой «для закладки фундамента» развития двигательных качеств, в том числе и координационных способностей, что обеспечит успешность процесса занятий в дальнейшем и на последующих этапах. Ученые считают, что в учебно-тренировочные занятия следует включать максимально разнообразные движения с тем, чтобы обеспечить наилучшее развитие координационных возможностей. В процессе урочных и внеурочных занятий учитель физической культуры получает разнообразную информацию о том, как легко и быстро ученик овладевает легкоатлетическими гимнастическими, спортивно-игровыми и другими упражнениями школьной программы; как точно и быстро координирует он свои движения, участвуя в эстафетах, подвижных и спортивных играх; насколько своевременно и находчиво перестраивает двигательные действия в ситуациях внезапного изменения обстановки, т.е. в условиях, предъявляющих высокие требования к координационным способностям. Преподавателям по физическому воспитанию вначале необходимо использовать метод наблюдения, который может многое сказать опытному подготовленному педагогу о том, как развиваются КС у его воспитанников. Однако с помощью этого метода можно получить лишь приблизительные характеристики развития КС. Получить точные количественные оценки координационного развития этим методом нельзя. Можно заметить, что в этом возрасте дети, все лучше воспринимают через подвижные игры, которые также развивают координационные способности. Так, что в тренировочный процесс обязательно нужно включать игровой метод, так легче им будет воспринимать сложно-координационные движения. Между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует взаимосвязи, и поэтому надо заниматься

упражнениями, направленными на развитие координации движения, со всеми учащимися без исключения

3.3. Программа, направленная на развитие координированных способностей

Одной из главных задач на занятиях по физическому воспитанию при проведении исследований является обеспечение разностороннего развития координационных способностей (оценка пространственных, временных и силовых параметров движения, быстрота и точность реагирования на сигналы, ритм, равновесие). В результате обобщения литературного материала мы предлагаем использовать специально опробованную программу (39), направленную на развитие координированных способностей детей младшего школьного возраста. Программа включает специальные упражнения, подвижные игры, упражнения с тренажерами-игрушками, эстафеты. Особый интерес для детей представляли тренажеры игрушки. Она предусматривает применение как традиционных, так и нетрадиционных предметов (длинная скакалка, теннисные мячи). Особый интерес для детей представляли тренажеры игрушки («Кегли», «Пластмассовые шарики», «Кольцеброс», «Серсо»), которые выпускаются промышленностью и требуют специального изготовления.

Средства программы:

По целевому признаку в программе условно выделяют четыре раздела:

I – воспитание способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения;

II – воспитания умения оценивать траекторию полета и зону падения

предмета, совершенствование скорости реагирования на движущийся предмет;

III – совершенствование вестибулярной устойчивости ;

IV – формирование умения синхронизировать движения при работе в

парах, тройках, группой (шесть и более человек);

Классификация основных средств, применяемых в программе :

- упражнения с традиционными предметами
- упражнения с нетрадиционными предметами
- упражнения с игрушками тренажерами
- общеразвивающие упражнения

И это индивидуальная, парная и групповая работа,

Упражнения разделены по группам:

1. Первая группа – упражнения ,направленные на воспитание способности дифференцировать пространственные характеристики движений;
- 2.Вторая группа – силовые, включающие упражнения с предметами и без предметов;
- 3.Третья группа – задания, в которых воспитываются способности дифференцировать временные параметры движений;
- 4.Четвертая и пятая группы – включают упражнения на комплексные дифференцировки: пространство + усилие + время;

В отдельные разделы внесены упражнения с тренажерами-игрушками, задания развивающие скорость реагирования на движущийся предмет, способность оценивания траектории полета и зону падения предмета,а также на общее развитие координационных способностей. Приведен пример эстафеты,построенный на элементах программы.

ПРОГРАММА

направленная на развитие координационных способностей у детей младшего
школьного возраста. (39)

№№	СОДЕРЖАНИЕ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
	I. Упражнения, воспитывающие способность дифференцировать пространственные характеристики движения	
	1. Броски теннисного или резинового мяча малого диаметра (13-15 см.)	Цель изображается в виде круга, мишени, расстояние-2-3 м. Повторить 10-20 раз
	2. То же, что и упр. 1, но после поворота на 360° на 2-х ногах	Оказывает тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат. Повторить 5-10 раз
	3. Кат мяча под стул «ворота» одной, двумя руками	Расстояние 2-3 м. Включать задания в эстафеты. Повторить 10 раз.

1	2	3
---	---	---

- | | |
|--|---|
| 4. То же что и упр.3, но после поворота на 360° на двух ногах | Оказывает тренирующее воздействие на Вестибулярный аппарат. Повторять 5-6 раз |
| 5. В седе ноги врозь: каты мяча в перевернутом положении по «коридору» 50 см. | Повторить 5-7 раз |
| 6. Кат резинового или теннисного мяча по гимнастической скамейке одной или двумя руками | Повторить 10 раз |
| 7. То же, что и упр.6, но на перевернутой скамейке | Повторить 10 раз |
| 8. То же, что упр.6, но после поворота на 360° на двух ногах | Повторить 5-7 раз |
| Упражнения без предмета | |
| 9. и.п.- сед, руки на бедрах,
1-максимально напечь четырехглавые мышцы
2-3сохранять напряжение(спина прямая)
4-расслабиться | Повторить 8 раз |

1	2	3
---	---	---

10. и.п.-то же, что и упр. 9 --<--
- 1-максимально напрячь ягодичные мышцы
2-3-сохранять напряжен
4-расслабиться
11. и.п.-лежа на спине ,руки вдоль туловища,
ладони вниз --<--
- 1-максимально напрячь правую руку(как будто
правой ладонью отталкивается от пола)
2-3-сохранять напряжение
4-расслабиться. То же др.рукой
12. и.п.-лежа на спине,ноги согнуты в голеностопных --<--
суставах(стопы на себя)
- 1-максимально напрячь тело(отталкиваться от пола
икроножными мышцами)
2-3-удержать напряжение
4-расслабиться
13. и.п.-то же, что и в упр.12. Поочередно напрягать --<--
с последующим расслаблением правой,левой руки,
обе одновременно, тело последовательно «отталкивать»
от пола пятками, икроножными, ягодичными мышцами

1	2	3
Упражнения с предметами		
14.Отбивы резинового мяча об пол,изменяя высоту отбива		Повторить 10-20 раз
15.То же самое,что и упр.14,но одной рукой		Повторить 10-20 раз
16.Бросок теннисного или резинового мяча вверх на заданную высоту (1;1.5; 2; 2.5; 3 м.)		Используются зрительные ориентиры. Повторить 10-15 раз
17.То же,что и упр.16,но после поворота на 360° на 2-ух ногах		Повторить 5-7 раз
18.Обратный кат обруча на расстояние от3 ло 5м		овтоИспользуются зрительные ориентиры. Повторить 8- 10 раз
19.Синхронное выполнение катов мячей ,обручей по команде(2-6 человек)		Повторить по10 раз

III. Упражнения, воспитывающие способность дифференцировать

Дифференцировать временные параметры движений

20.Бросок мяча вверх,закрывать глаза,открыть, взять обруч		Повторить 5-8 раз
21.Вращение скакалки в парах в различном темпе под счет, а затем без счета сохраняя темп		--«--
22.Отбивы мяча об пол под счет ,а затем без счета сохраняя		--«--

1	2	3
---	---	---

IV. Упражнения ,воспитывающие способность к комплексным дифференцировкам (пространство+ усилие)

23. Броски резинового мяча в кольцо на разной высоте (1;1,5;2;2,5;3м.)		Повторить по10 раз
24.Броски теннисного или резинового мяча в цель на разной высоте		Тренер указывает № мешений или цвет. Повторить 10-20раз
24.Броски теннисного или резинового мяча в цель на разной высоте		Тренер указывает № мешени или цвет. Повторить 10-20раз
25.То же, что и упр.24,но после поворота на 360° на двух ногах перед каждым броском		В течении 2-3 мин.
26.Высоко-далекие броски теннисного мяча в цель на расстоянии 2-3 метров		Повторить 10-20раз
27.То же,что и упр.26,но с поворотом на 360° перед каждым броском		--«--
28.Высоко-далекие броски теннисного или резинового мяча в парах,тройках		В течении 2-3мин. Воспитывает реакцию на движущийся предмет

1	2	3
29.Высоко-далекие броски мяча в обруч с ловлей партнером(с ударом о пол)		Повторить до 10 раз
30.Кат резинового мяча под стул, «воротце», пролезть под стул, взять мяч до ограничительной линии		Повторить 5 раз Включать в эстафеты
31.Кат мяча по гимнастической скамейке, бег вдоль, взять мяч у другого конца		Повторить 5-7раз Включать в эстафеты
32.Жонглирование предметами		Можно использовать пластмассовые шарики, теннисные мячи, кружки
33.Жонглирование двумя теннисными мячами с ударом о стенку.		Повторять 2-3 мин.
<p>V. Упражнения, восстанавливающие способность к комплексным дифференцировкам (пространство+ усилие +время)</p>		
34.Синхронные броски в парах по команде (на расстоянии 2-3 метра)		Повторять 3-4 мин.
35.Синхронные переброски в парах двумя предметами по команде (на расстоянии 2-3 метра) с ударом о пол		Возможно применять разнородные предметы

1

2

3

36. Синхронные перекаты предметами в парах, тройках, четверках по команде (по полу, гимнастической скамейке)

Повторять 2-4 мин.

VI. Упражнения, развивающие скорость реагирования на движущийся предмет, способность оценивать траекторию полета предмета

37. Броски предметов преподавателем, ловля Учениками разными способами (одной, двумя руками

В построении по дуге, по кругу. Можно использовать различные предметы. Повторять 3- 4 мин.

38. Броски предметов преподавателем с «не добросом», «перебросом», по вызову, после отбива ловля: одной рукой,, двумя руками

Повторять 4-5 мин.

VII. Упражнения на общую ловкость

39. Прыжки через длинную скакалку, пробегание

Воспитывает прыгучесть, выносливость

40. Балансирование мяча на тыльной стороне ладони в положении стоя

1-2 мин.

1	2	3
---	---	---

41.То же, но с изменением положения тела (встать, сесть),поворотами, ходьбой 2-3 мин.

42.Балансирование мяча, лежащего на спине между лопаток 1-2мин.

43.Балансирование палочки на ладони, на пальцах

VIII. Комплекс прыжковых упражнений

Прыжки по гим. скамейке: на одной ноге;

Прыжки по гим .скамейке со сменой ног на каждый прыжок;

Прыжки через гимнастическую скамейку;

Прыжки через препятствие (гимнастическая скамейка,

и т.п.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360

Различные прыжки со скакалкой—до 200 прыжков.

Упр. вып. сериями

по 20-30 раз.

Прыжки с высоты с задержкой в полете

На опред.счет

Прыжки в длину с места через веревку, натянутую
Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей

Вып. сериями

по 10-20

прыжков

1

2

3

IX. Упражнения на диске «Здоровья»

(для вестибулярной устойчивости и пространственной ориентации)

1. Стоя лицом к гимнастической стенке на диске, руки на уровне живота – поворот на 360 (по 5-7 поворотов в каждую сторону).
2. То же с поворотом на 720 (по 5 поворотов).
3. Стоя лицом к гимнастической стенке на диске, руки на стене на уровне живота. Поворот на 360 в упор присев и встать и. п. (по 5-7 поворотов в каждую сторону).
4. То же с поворотом на 720 (по 3 поворота).
5. Стойка на левой (правой) на диске, правая (левая) на полу, руки в стороны. Толчком правой (левой) ногой привести корпус во вращение на 360 (по 5 поворотов в каждую сторону)

X. Упражнения с игрушками- тренажерами

КЕГЛИ. Набор состоит из 10 кеглей и четырех шаров



Рис. 1 Кегли

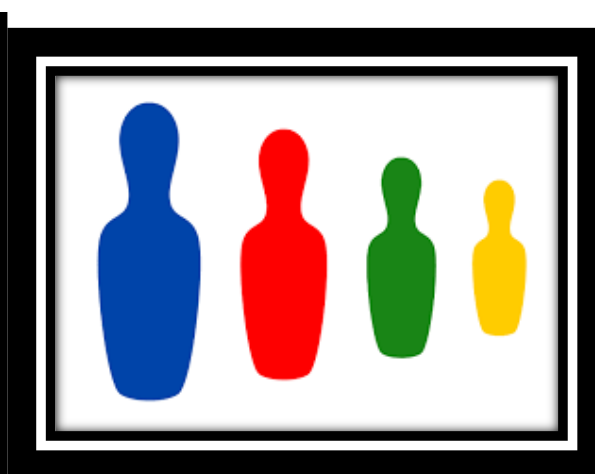


Рис. 2 Кегли



Рис. 3 Кегли

1

2

3

Они ставятся в определенном порядке. Расстояние между кеглями 5-8 см. На расстоянии 2 или 3 метров от кеглей отмечают первую линию, с которой играющие будут обивать кегли. Играющие, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой близкой линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьет кеглей. Он и начинает прокатывать шары со второй линии. Далее победивший прокатывает шары с третьей линии и т.д. А также проведение игры с учетом времени.

На схеме приводятся несколько вариантов (схема № 1):

I	2	3
0 0 0 0	0	0 0 0 0 0
0 0 0	0	0 0 0 0 0
0 0	0	
-----	0	-----
4	0	5
0 0	0	0 0 0
0 0	0	0 0 0 0
0 0	0	0 0 0
0 0	0	
0 0	0	

1

2

3

СЕРСО



Рис. 4 Серсо

.В комплект игры входят входят:

2 шпаги со щитками и 5 цветных колец.

Двое играющих становятся на определенном, произвольно выбранном расстоянии друг от друга .В руках у каждого шпага. Один из двух играющих держит кольца и по одному своей шпагой посылает их по направлению к своему партнеру. О количестве произвольных очков за

Игра развивает ловкость.

меткость, глазомер

пойманные кольца играющие договариваются предварительно-5,10,15 и .т.д. очков за каждое пойманное кольцо. Выигрывает тот, кто поймал на шпагу большее количество колец из договоренного, перед началом игры числа. По желанию играющих расстояние между ними во время игры может увеличиваться или уменьшаться. А также проведение игры с учетом времени.

Кольцеброс



Рис.5 Кольцеброс

1

2

3

1 вариант. В игре могут участвовать 2-3 и более детей. Перед началом необходимо подготовить площадку и провести линию кона. Колышки с большим количеством очков располагаются на площадке дальше от линии кона, с меньшим ближе к линии кона. Игроки становятся за линию кона и по очереди набрасывают 10 колец на колышки. По окончании каждый игрок подсчитывает свои очки. Выигранным считается тот, кто наберет большее количество очков. А также проведение игры с учетом времени.

2 вариант. Набор состоит из 5 колец и крестовины, на концах которой и в центре имеются отверстия, в них в них вставляются вертикальные штыки (5штук), причем каждый штырь имеет определенную ценность, т.е. количество очков. Играющие с определенного расстояния набрасывают кольца на штыки. Расстояние по желанию играющих может увеличиваться или уменьшаться. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

а) вариант- крестовина располагается на полу;

б) вариант- крестовина подвешивается на определенную высоту.

А также проведение игры с учетом времени

Способствует развитию координации движений, меткости, ловкости, глазомера

47. Обручи,бумажный голубь

- а) броски в подвешенные обручи
- б) броски в летящий обруч

48.Летающие тарелки**49.Палочки,мячи,кольца для жонглирования**

Рис. 6 Летающие тарелки



Рис. 7 Бумажный обруч



Рис. 8 Кольцеброс



Рис. 9 Маленькие мячи



Рис.10 Палочки для жонглирования

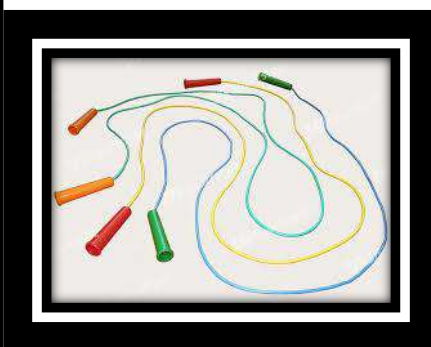


Рис. 11. Длинные скакалки

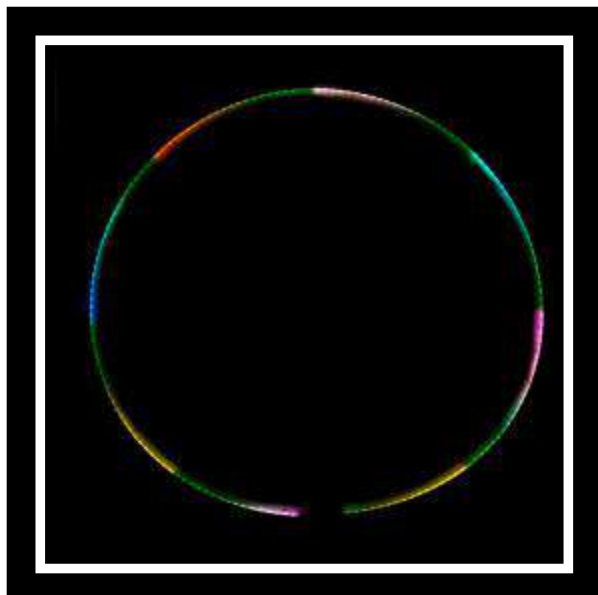


Рис.12. Гимнастический обруч

3.4. Подвижные игры

Также предусматривается использование подвижных игр. О том, сколько существует подвижных игр, вообще никто не знает. При выборе игр, направленных на развития КС необходимо учитывать такие критерии как простота движений, доступность, эмоциональность, целенаправленность воздействия на координационные способности, отношение самих детей к предложенной игре. Необходимо добиваться точного выполнения движений, использовать игры с перемещением в различном темпе, с закрытыми глазами, выработке у них навыков удержания определенной позы в покое и в движении, быстротой реагирования на сигнал, переключения с одного движения на другое, скоростью, оценкой пространственных, временных и силовых параметров. Существует огромное количество подвижных игр для детей 7-9 лет и поэтому преподаватель, с учетом цели и задач, должен выбирать соответствующие игры на занятиях общей физической подготовки, направленных на обеспечение разностороннего развития координационных способностей. А также предлагаем использование подвижных игр, которые будут способствовать развитию координационных способностей. Подвижные игры носят обычно соревновательный характер и не имеют официальных правил. Правила и ход

игры могут изменяться в соответствии с обстоятельствами или подчиняться определенным педагогическим целям. Существенным признаком игр является то обстоятельство, что они не требуют длительной подготовки и могут быть начаты сразу после коротких разъяснений и повторены несколько раз. Игры используются не только для развития каких-либо качеств или навыков, но и как эффективное средство для снятия напряжений и активного отдыха. С этой целью в игры включаются упражнения, отличающиеся эмоциональностью и не связанные с высокими физическими напряжениями.

Необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой. Для возраста 7–9 лет продолжительность занятий играми может составлять 20–30 мин. Необходимо учитывать, что игры, требующие длительного сосредоточения внимания или направленные на развитие только одного качества (например, ловкости или точности), утомляют ребенка, поэтому игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали на организм разностороннее воздействие. Пример некоторых из них (21, 28, 52) :

«Волки во рву»

Задачи: совершенствование быстроты, координации движения, внимания

Подготовка: Посередине спортивного зала проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; орны - уже, а с

другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры: По сигналу тренера "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигранные очки.

После 2-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра

повторяется.

Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков.

Правила игры:

1. Перепрыгивание через ров обязательно.
2. Пойманные "козлята" не выбывают из игры.

«Совушка»

Задачи: совершенствование координации, внимания

Подготовка: Из числа играющих выбирается "Совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

Содержание игры: По сигналу тренера: "День наступает, всё оживает!"

- дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.

Затем "Совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.

Правила игры:

1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырываться.
2. После двух-четырёх выходов "Совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

«Охотники и утки»

Задачи: развитие ловкости и меткости координации движений

Инвентарь: баскетбольный мяч

Подготовка: На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры: По сигналу тренера "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (пять - шесть) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-десять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 14-16 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Правила игры:

Игра начинается по сигналу тренера.

1. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину
2. Стоящие не имеют права задерживать их.

Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Боевые петухи»

Задачи: совершенствование умения устойчиво стоять на одной ноге,

ловкость.

Подготовка: На полу чертится круг диаметром 2 м. все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры: Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают вытаскивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, игроки которой одержали большое количество побед.

Правила игры:

1. Правилами запрещается снимать со спины руки.

2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. Капитаны также сражаются между собой (последними).

На примере предложенных подвижных игр можно использовать и другие подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.

3.4. Контрольные педагогические испытания (тесты)

Мы предлагаем при проведении занятий по специальной программе ,направленной на развитие координационных способностей для контроля до начала и после применять стандартные тесты ,предложенные Ляхом

Тесты включают в себя контрольные упражнения (32), для выявления оценки уровня развития координационных способностей:

1.1. Челночный бег 3 раза по 10 м. Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (т.е .показывает результат в циклических локомоциях).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега

1.2.Метание теннисного мяча на точность. Определяется сенсомоторная координация. Из и.п. сед, ноги врозь, по- сигналу испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень с расстояния 4м. Фиксируется количество попаданий (из 10 попыток)

2.Тестирование способности к равновесию

2.1.Уровень развития равновесия определялся «пяточно-носочной» пробой Ромберга.

Испытуемый занимает исходное положение так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы слегка разведены, глаза закрыты. Определялось время устойчивости в этой позе в секундах. При потере равновесия пробу прекращалась, и фиксировалось время ее выполнения.

2.2. «Повороты на гимнастической скамейке». На гимнастической скамейке (ширина 15см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо).

Упражнение считается законченным, когда испытуемый вернется в и.п.

Оценивают время выполнения задания в сек.

3.Тестирование способности к ориентированию в пространстве.

3.1.«Бег к набивным мячам, назад в обруч, после этого экспериментатор называет другой цвет и.т. д .упражнение заканчивается после того, как ребенок 3 раза его выполнит и после этого вернется в обруч. Фиксируется время, показанное испытуемым, выполнившим упражнение в целом. Систематическое использование на занятиях специальных упражнений, подвижных игр и игрушек-тренажеров,на занятиях по физическому воспитанию с детьми 6-9 лет может повысить уровень развития координационных способностей и позволит достичь значительных результатов.

Пройдя математическую обработку результаты:

- анкетирования позволят сделать соответствующие выводы ;
- контрольно-педагогических тестов дадут реальную картину подготовленности и необходимости развития и совершенствования К.С. у детей 7-9 лет ;

Заключение

Учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка, чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся. Младший школьный возраст ребенка - это возраст глубоких качественных изменений всех систем организма.

Можно сделать заключение о том, что вопрос развития координационных способностей у младших школьников представляет собой самостоятельную предметную область исследования. Мнения ученых имеют общие «точки соприкосновения», когда большинством исследователей признается, что роль координационных способностей в процессе физкультурной деятельности ученика является необходимой и важной. Однако можно констатировать, что на сегодняшний день среди учёных не сложилось общего представления о содержании таких ключевых понятиях как «координационные способности» и «ловкость», нет общепринятой классификации первых и общепризнанного определения этих понятий. Большое разнообразие мнений существует также относительно сенситивных периодов в развитии координационных способностей. По нашему мнению, это связано с разносторонним характером проявления координационных способностей и определяющих их физиологических механизмов регуляции, которые развиваются гетерохронно. В тоже время признается, что активное формирование биодинамики движений, а именно их координационного компонента, происходит в возрасте 7-10 лет, что позволяет рассматривать данный период как благоприятный для развития координационных способностей. Надо отметить, что воспитание координации движений можно целенаправленно совершенствовать и ускорять, что координация движений поддается тренировке благодаря положительному влиянию разработанной методики воспитания координационных способностей. Применение специальных упражнений подвижных игр, игрушек тренажеров окажет положительно влияние на развитие координационных способностей занимающихся. Наибольших сдвигов в области различных координационных

способностей у детей можно добиться в возрасте 7–9 лет. Накопленный в этот период потенциал будет способствовать более быстрому овладению технически сложными специализированными упражнениями. Высокий уровень развития координации позволит быстрее осваивать новые движения, снижает риск детского травматизма, позволяет ребенку эффективнее действовать в различных игровых и жизненных ситуациях. Занятия с использованием специальной программы будут способствовать формированию устойчивого интереса у детей к урокам физической культуры и спорту.

Выводы

1. Наиболее благоприятным для формирования у детей координационных способностей, реализуемых в двигательной активности, является младший школьный возраст.
2. Дети легко поддаются воздействию педагогического процесса и поэтому координация движений тренируема
3. В течение сравнительно длительного срока сохраняются развитые координационные способности.
4. Программа по развитию координационных способностей поможет улучшить дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения
5. Специальные физические упражнения, подвижные игры, игры с игрушками тренажерами, специальные эстафеты являются наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. - Санкт-Петербург: Ленинградский государственный областной университет. -1999.-352 с.
2. Абрамишвили, Г. А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А. Абрамишвили, В. Ю. Карпов // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. –2014. –№11 (117) - с. 7-12
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учебное пособие / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. -Москва: Академия, 2003. -416 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. -Москва: Физкультура и спорт, 1991. -288 с.
4. Н.А. Бернштейн, Очерки по физиологии движений и физиологии активности /Н.А. Бернштейн – М.: Медицина, 1966-349 с.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям/ М.М. Боген. -Москва: Физкультура и спорт, 1985. -192 с.
5. Бойченко, С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке/ С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко, В.В. Леонов, А.Л. Смотрицкий // Теория и практика физической культуры. -2003. -№ 8. -С. 9-12.
6. Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе / Г.П. Болонов.-М.: Сфера, 2005.-128 с
7. Борисенко, О.В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами дзюдо на основе модульной технологии/ О.В. Борисенко, С.И. Логинов, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. -2015. -№ 6. -С. 86-89.

- 8.Вавилова, Е.Н. Развивайте у школьников силу, ловкость, выносливость: пособие для воспитателя детского сада/ Е.Н. Вавилова. -Москва:Просвещение, 1981. -98 с
- 9.Волохитина М.И. Очерки психологии младших школьников. –М.: АПН РСФСР, 1959. –с.214
- 10.Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. -Омск, 2002. -56 с.
- 11.Журов М.Н. Подвижные игры:Учебник для студентов педагогических вузов. –М.: Издательский центр —Академия, 2002. –160 с.
- 12.Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. -Ростов на Дону: Феникс, 2008. -381 с.
- 9.Вильчковский, Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста/ Э.С. Вильчковский.–2 изд., перераб. и доп. -Киев: Здоров'я, 1979. –232с.
- 58
- 13.Германов, Г.Н. Новые подходы к организации двигательной деятельности на уроках физической культуры/ Г.Н. Германов, И.В.Машошина // Физическая культура в школе. -2013. -№ 5. -С. 9-16
- 14.Грец, И.А. Мониторинг здоровья детей старшего дошкольного возраста/ И.А. Грец, С.К. Гамидова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. -2010. -№3 (61). -С. 34-36.
- 15.Давыдов, С.Ю.Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнеко возраста различных типов конституций/ С.Ю. давыдов// Теория и практика физической культуры. 1995.-№11.-С.39-43
- 16.Дворкин, Л.С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо/ Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А.Хабаров // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. -1998. -№ 4. -С. 21-40.
- 17.Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений/ Д.Д. Донской. -2-е изд.,стереотип. -Москва:Советский спорт,2015. -178с.
- 18.В.М.Зациорский. -2-е изд., испр. и доп. Москва:Физкультура и спорт, 2009. -200 с.

- 19.Зенина, И.В. Информативность показателей фрактальности кардиоритма у высококвалифицированных спортсменов/ И.В. Зенина, С.Н. Битко, В.Д. Марков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2008. -№ 3. -С. 19-21.
- 20.Зотов, Ю.И.Воспитание подростков в спортивном коллективе/ Ю.И.Зотов. - Москва:Физкультура и спорт, 1984. -104 с.
21. Журов М.Н. Подвижные игры:Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр —Академия, 2002. –160 с.
- 22.Ильин, Е.П.Ловкость -миф или реальность? / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. -1992. -№ 3. -С. 51-53.
- 23.И.И.,ЛяудисВ.Я.Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. Работы советских психологов периода 1946-1989 гг –М.: Издательство московского университета, 1981. –с.304.
- 24.Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека/ Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. -2003. -№ 11. -С. 20-23.
- 25.Карпеев А.Г.Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движения// Теория и практика физической культуры.-1995.-№9-с. 5-11.
- 25.Козлов, А.И. Координация движений и пути ее развития у детей младшего возраста/ А.И. Козлов. -Москва:Просвещение, 1964. -96 с.59
- 26.Колумбет,А.Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития / А.Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. -2014. -№4. -Ч. II -С. 142-.
- 27.Коренберг,В.Б. К теории спортивной двигательной активности/ В.В. Коренберг // Теория и практика физической культуры. -2007. -№ 2. -С.7-11.
- 28.Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учебное пособие /Е.В.Кузьмичева.-: Физическая культура.-2008.-112 с.
- 29.Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф.Курамшин. - Москва: Советский спорт, 2010. -464 с.

- 30.Лях, В.И. Координационные способности школьников/ В.И. Лях. -Минск: Полымя, 1989. -159 с.
- 31.Лях, В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития/ В.И. Лях // Физическая культура в школе. -1999. -№ 1. -С. 4-10.
- 32.Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях. -М.: Физкультура и спорт, 2001. -114 с)
- 33.Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В.И. Лях. - Москва: Дивизион, 2006. -290 с.
- 34.Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей/ В.И. Лях// Теория и практика физической культуры. -1991. -№11. -С. 17-20.
- 35.Макарова О.С. Спортивно-игровые проекты для 3 класса. №4 с.7. / Журнал —Физическая культура в школе№. 2001
- 36.Майорова, Л.Т., Лопатина Н.Г .Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет, Красноярск, 2006.с 134
- 37.Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры, Издательство: "Физическая Культура"2005 с328. (с.54)
- 38.Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов / А.М. Максименко. -2-е изд., испр. и доп. - Москва:Физическая культура, 2009. -496 с.
- 39.Мамедова Э.Х. Специальная двигательная подготовка и ее значение на занятиях по ф.в. у детей младшего школьного возраста, Баку: Методическое пособие, 1992.- 15 с.
40. Матвеев, Л.П.Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. -272 с.
- 41.Матвеев Л.П., Новиков А.Д..Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 1979

- 42.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студентов вузов / Л.П. Матвеев. -5-е изд., испр. и доп. -Москва: Советский спорт, 2011. -340с.: ил.
- 43.Л.П.Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. -М.: Физкультура и спорт, 2001. -412 с
- 44.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. -3-е изд., перераб. и доп. -Москва: Физкультура и спорт, Спорт .Академ. Пресс, 2008. - 544 с.60
- 45.Матвеев, Л.П. Теория и практика физической культуры, Введение в предмет: учебник / Л. П. Матвеев. - СПб: Лань, 2003.с 412
- 46.Минаева, Н.А.Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов / Н.А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. -М.: Физическая культура и спорт, 2004. -Вып.1. -136 с
- 47.Назаренко, Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: монография / Л.Д. Назаренко. -Москва:Теория и практика физической культуры, 2001. -332 с.
- 48.Немеровский, В.М. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательно-познавательной сферы дошкольников/ В.М. Немеровский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2008. -№ 1. -С. 71-75.
- 49.Николаев Ю.М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования / Ю.М. Николаев// Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 2–11
- 50.Никольская, С.В. Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / С.В.Никольская, О.Н. Титорова. -Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, 2005. -94 с.
- 51.Томилова, Е. А. Комплексная оценка физического развития детей младшего школьного возраста с различным уровнем привычной двигательной активности / Е.А. Томилова//World science: problems and innovations. –2016. –С. 455-458

- 52.Осипов, Р.Л. Подвижные игры в начальной школе : учеб.-метод. пособие / Р. Л. Осипов. -Киров : Изд-во Вят. ГГУ, 2012. -64 с
- 53.Основы круговой тренировки на уроках физической культуры в школе: учебно-метод. пособие / сост. М.С. Горбачев. -2011. -24 мая. -URL: <http://citoweb.uspu.org/link1/metod/met157/met157.html>(дата обращения 15.08.2019)
- 54.Пенькова, И. В. Особенности физического воспитания детей / И. В. Пенькова, Н. В. Карпова, С. В. Шмелева // Редакционная коллегия. –2017. –С. 281.
- 55.Сейтвелиева, Э.Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема/ Э.Э. Сейтвелиева // Вопросы дошкольной педагогики. -2016. -№ 1. -С. 54-56.
- 56.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших педагогических учебныхзаведений / Э.Я. Степаненкова. - Москва: Академия, 2001. -368 с.
- 57.Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по специальности 03.03 «Физическаякультура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А .Ашмарина . - Москва: Просвещение, 1990. -287 с.
- 58.Технические средства обучения на уроках физической культуры: научное издание / В.Н. Верхлин. – Москва :Просвещение, 1990. -77 с.61
- 59.Ториев А.Ш. Игровые методы в физическом воспитании/ А.Ш. Ториев // Педагогика: традиции и инновации: материалы III международной научной конференции(г. Челябинск, апрель 2013 г.). -Челябинск: Два комсомольца, 2013. - С.102-103.
- 60.Туревский, И.М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей: структура, онтогенез, тренировка: специальность: 13.00.04: Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертациина соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Туревский Илья Мордухович. -Москва, 1980.-20с.

61. Усакова В.И. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников.. -Красноярск, 2006. - 126 с.
62. Фарфель, В.В. Управление движениями в спорте/ В.В. Фарфель. - Москва: Советский спорт, 2011. -202 с.
63. Физическая культура в начальных классах: пособие / И.М. Бутин и др. - Москва: ВЛАДОС ПРЕСС, 2001. -175 с.: ил., табл.
64. Физическая культура. 1-11 классы: программы для общеобразовательных учреждений/ авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. -Москва: Дрофа, 2002. -96 с
65. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.. -11-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. -480 с.
45. Чанади, А. Футбол: Тренировка/ А. Чанади. -Москва: Физкультура и спорт, 1985. -256 с.
66. Шитикова, Г.Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания: учебное пособие/ Г.Ф. Шитикова. -Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, 1998. -98 с

АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Abbasov A. N. Əlizadə N. Ə. Pedaqogika. Bakı: Renessans, 2001, 202 s.
2. Abbasov T.T. Idman və mütəhərrik oyunlar. Bakı: Maarif, 1966, 63 s.
3. Ağayev H. Uşaq idman oyunları. Bakı: Gənclik, 1982, 48s.
4. Axundova S. A. Azərbaycan uşaq oyunları. Bakı: Gənclik, 1980, 59 s.
5. Bayramov Ə.S. Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: Çinar, 2002, 626 s.
6. Həşimov Ə. Ş, Sadıqov F. B. Pedaqoqika /Tərbiyə nəzəriyyəsinə aid müəhazirələr/, Bakı: Təbib, 1995, 245 s.
7. Hüseynov F.O. İgidlik və gözəllik oyunları. Bakı: Azər nəşr, 1966, 78 s.
8. Kazımov N. M. Məktəb pedaqogikası. Bakı: Çarşıoğlu, 2005, 476 s.
9. Məcidov N.B. idman nəzəriyyəsi. Bakı: 2009, 148 s.

10. Məcidov N.B. Bədən Tərbiyəsi Nəzəriyyəsi və Metodikası. /dərslük/
Bakı: Müəllim, 2018, 219 s.
11. Məcidov N.B. Bədən Tərbiyəsi Nəzəriyyəsi və Metodikası. /dərslük/
Bakı: Müəllim, 2019, 210 s.
12. Məmmədov F. M., Ələsgərova F. M. Pedaqogikadan məsələ və suallar.
Bakı: Maarif, 1993, 193 s.
13. Ümumtəhsil məktəblərinin bədən tərbiyəsi proqramı. /I- XI sinif şagirdləri
üçün/ Bakı: 1992, 87 s.
14. Rzayeva. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: 2002,
Maarif, 180 s.
15. Ümumrespublika elmi- praktik konfransın materialları. Bakı: 2004
16. Ümumrespublika elmi-praktik konfransın materialları. Bakı: 2005

